

**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»
8 класс**

г.Калининград 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 8 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 учебного предмета:

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

Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

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 следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", «Подвижные игры», "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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.

Описание места учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область обязательной части учебного плана «Физическая культура».

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

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

Личностные результаты освоения программы:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 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 «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех разделов.

1. Гимнастика

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

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. 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.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Планируемые результаты:

Предметные:

- совершенствовать технику комплексов упражнений;
- соблюдать техники безопасности, выполнение страховки;
- уметь оказать помощь одноклассникам при выполнении упражнений;

Познавательные:

- знать правила поведения на занятиях по гимнастике;
- иметь представления о значении утренней гимнастики.

Коммуникативные:

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

Регулятивные:

- уметь оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

2. Легкая атлетика

Цель: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие обучающегося, 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; знание учащихся правил дыхания во время ходьбы и бега. Значение правильного положения тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие

двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала. 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, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне 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 препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости, скоростной бег, эстафетный бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности. 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). Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. 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. 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. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча с места в вертикальную цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Метание в движущую цель.

Планируемые результаты:

Предметные:

- сопоставлять изученный материал с возможностями повседневной деятельности.

Познавательные:

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

Коммуникативные:

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

Регулятивные:

- осуществлять самооценки самоконтроля в деятельности адекватная оценка собственного поведения.

3. Подвижные игры

Цель: Формирование ориентировки в пространстве, развитие физических качеств и умений посредством подвижных игр.

Теоретические сведения. Знать о правилах разученных игр и их соблюдения. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.

Практический материал. 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:

- овладеть знаниями о комплексе предлагаемых игр.

Коммуникативные:

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

Регулятивные:

- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности.

4. Спортивные игры

Цель: Способствование укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, формировать навыки коллективного взаимодействия.

Теоретические сведения. Иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал.

Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Планируемые результаты:

Предметные:

- участвовать со сверстниками в спортивных играх, соревнованиях;
- уметь выполнять элементы спортивных игр;
- знать правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении спортивных игр.

Познавательные:

- овладеть знаниями о видах спорта;
- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движении, Специальных олимпийских играх.

Коммуникативные:

- владеть умением судейства в играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

Регулятивные:

- осуществлять самооценку и самоконтроль 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 техники безопасности при занятиях физической культурой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале, спортивной площадке. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне в заданном направлении. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Проведение разминки. Медленный бег с равномерной скоростью. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

			Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Быстрый бег на скорость. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий. Быстрый бег на скорость. Челночный бег. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Понятие о начале ходьбы и бега; знание учащихся правил дыхания во время ходьбы и бега. Значение правильного положения тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4 5	ОРУ. Прыжки	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Проведение разминки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Легкая атлетика: правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Упражнения на восстановление дыхания.
6	Входной контроль успеваемости	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Контрольные упражнения. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания
7 8	ОРУ. Бег на короткие, средние	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Разновидности ходьбы и бега: ходьба

9	и длинные дистанции		на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Проведение разминки. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Бег на 60м, 200м, 1000м. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры малой подвижности. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10 11	ОРУ. Метание	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча с места в вертикальную цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12 13	ОРУ. Показ и отработка прыжков в длину с места.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. 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". Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14 15	ОРУ. Волейбол	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Перестроение. Проведение разминки. Объяснение правил игры в волейбол. Наказание при нарушениях игры. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Техника безопасности при выполнении. Броски и ловля волейбольных мячей. Игры (эстафеты) с мячами.

			Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
17	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18 19	ОРУ. Баскетбол	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом, ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Проведение разминки. Отработка ведения мяча одной рукой. Подача мяча в корзину. Синхронная работа рук и ног. Повторение правил игры в баскетбол. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Учебная игра в баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20 21	ОРУ. Подвижные игры. Коррекционные игры.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры. Коррекционные игры. Знать о правилах разученных игр и их соблюдения. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Синхронная работа рук и ног. Минифутбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22 23	ОРУ. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24 25	ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц.

			Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Строевые упражнения	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Понятия: колонна, шеренга, круг. Ходьба в колонне. Построение в колонну по одному и по два. На месте и в движении. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения Синхронная работа рук и ног. Игры на внимание. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27 28	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками, мячами.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими мячами, палками. Значение утренней гимнастики. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Игры с предметами. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Упражнения на равновесие	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Ходьба на месте. Повороты направо налево. Ходьба змейкой. Упражнения на равновесие. Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30 31	ОРУ. Упражнение с гимнастическими палками и скакалками.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение с гимнастическими палками и скакалками. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32 33	Настольный теннис.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34	ОРУ. Упражнения на координацию.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазанье и перелезание. Упражнения на координацию.

			Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
35 36	ОРУ. Переноска грузов и передача предметов. Упражнения на преодоление сопротивления. Опорный прыжок.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Переноска грузов и передача предметов. Упражнения на преодоление сопротивления. Опорный прыжок. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
37	ОРУ. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на восстановление дыхания.
38	ОРУ. Упражнения и игры малыми мячами, большим мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Рациональная смена напряжения и расслабления. Определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя). Упражнения и игры малыми мячами, большим мячом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
40	ОРУ. Упражнения с гантелями	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. 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, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Проведение разминки. Упражнения с гантелями. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41	ОРУ. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и

	ГОЛОВЫ.		т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Проведение разминки. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Метание.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. 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, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Проведение разминки. Метание колец на шести. 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. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Представление о Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх.
43 44	ОРУ. Подвижные игры. Коррекционные игры.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. 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 изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Проведение разминки. Подвижные игры. Коррекционные игры. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
45 46	ОРУ. Прыжки	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Проведение разминки. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в высоту способом "перешагивание". Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

47 48	ОРУ. Корригирующие и общеразвивающие упражнения и игры	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Корригирующие и общеразвивающие упражнения и игры. 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, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
49	ОРУ. Метание.		Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. 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, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Проведение разминки. в стену. Метание мяча с места в вертикальную цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Метание теннисного мяча с места одной рукой
50 51	ОРУ. Подвижные игры. Коррекционные игры	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры. Коррекционные игры. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх.
51 52 53	ОРУ. Волейбол	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
54 55 56	ОРУ. Баскетбол.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте

			на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
57 58	ОРУ. Настольный теннис.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. 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, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Проведение разминки. Настольный теннис. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
59 60	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры. Эстафеты. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
61	Промежуточный контроль успеваемости	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62 63	ОРУ. Прыжки	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Эстафеты. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	ОРУ. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка эстафетного бега. Легкая атлетика. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Синхронная работа рук и ног. Игры на внимание. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65 66	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. 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, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Проведение разминки. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Синхронная работа рук и ног.

			Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
67 68	ОРУ. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. 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, ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Проведение разминки. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Итого:	68	

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Учительский стол - 1шт.

Учительский стул - 1шт.

Дидактический материал

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

Проверочный материал

№ п/п	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	3 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	1 шт.
5.	Стенка гимнастическая	1 шт.
6.	Обруч гимнастический	15 шт.
7.	Мячи малые	15 шт.
8.	Мяч баскетбольный	5 шт.
9.	Мяч футбольный	3 шт.
10.	Мяч волейбольный	3 шт.
11.	Мяч теннисный	6 шт.
12.	Гимнастическая палка	15 шт.
13.	Скакалка	15 шт.
14.	Мяч набивной (3кг)	5 шт.

15.	Мяч набивной (4кг)	7 шт.
16.	Мяч надувной	3 шт.

Учебно - методическая и справочная литература

№ п/п	Название	Автор	Издательство, год издания	Кол-во экземпляров
Литература для учителя				
1.	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии	Л. В. Шапкина	«Советский спорт» 2002г.	1 шт.
2.	Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте	В. П. Губа	«Город Калининград» 2008г.	1 шт.
3.	Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекционных) образовательных учреждений	В. М. Мозговой	«Просвещение» 2009г.	1 шт.
4.	Физическая культура во вспомогательной школе	Е. С. Черник	«Учебная литература» 2001г.	1 шт.
5.	Олимпийский учебник	В. С. Родиченко	«Советский спорт» 2011г.	1 шт.
6.	Соло для позвоночника	А. Б. Ситель	«Метафора» 2008г.	1 шт.
7.	Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов	В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский , А. Н. Мироненко	«Советский спорт» 2011г.	1 шт.