

**Приложение  
к АООП образования  
обучающихся с легкой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными  
нарушениями) (вариант 1)**

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

**Рабочая программа внеурочной  
деятельности  
«Физическая культура  
(Адаптивная физическая культура)»  
8 класс**

Учитель: Опалинская О.Э.

Первая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности «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 занятий внеурочной деятельности «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 ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) ГБУ КО «Школы-интерната №1».

### Цель учебного предмета:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению 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 занятий внеурочной деятельности «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 занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Занятия внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область обязательной части учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» рассчитана на 34 часа, (34 учебные недели, 1 час в неделю.)

## **Личностные и предметные результаты освоения занятий внеурочной деятельности «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, тренажерных 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 тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

### **Содержание занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

Содержание рабочей программы занятий внеурочной деятельности «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 (корригирующие 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 учащих 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, Параолимпийском 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.**

| <b>№</b> | <b>Раздел. Тема урока</b> | <b>Кол – во часов</b> | <b>Основные виды учебной деятельности</b>  |
|----------|---------------------------|-----------------------|--|
| 1        | Вводный инструктаж по     | 1                     | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Разновидности ходьбы и бега: ходьба |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | правилам техники безопасности при занятиях физической культурой. |   | 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. Быстрый бег на скорость.<br>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. |
| 3 | ОРУ. Прыжки  | 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. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. 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.   |
| 4 | ОРУ. Высокий и низкий старт.                                     | 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. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной   |

|   |                                |   |  |
|---|--------------------------------|---|--|
|   |                                |   | постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры малой подвижности. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 5 | ОРУ. Метание                   | 1 | 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 мячей с места в цель левой и правой руками. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 6 | ОРУ. Прыжки                    | 1 | 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. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 7 | ОРУ. Волейбол                  | 1 | 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. 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. |
| 8 | 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.  |
| 9 | ОРУ. Баскетбол                 | 1 | 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.   |
| 10 | ОРУ. Подвижные игры.<br>Коррекционные игры.                                  | 1 | 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. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 11 | ОРУ. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). | 1 | 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.   |
| 12 | ОРУ. Упражнения с набивными мячами.  | 1 | 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.  |
| 13 | 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. |
| 14 | ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.                                   | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими 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.   |
| 15 | 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. |
| 16 | ОРУ. Упражнение и игры со скакалками.  | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение и игры со скакалками. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 17 | Настольный теннис.   | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Поддача 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.  |
| 18 | ОРУ. Упражнения на координацию.  | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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.  |
| 19 | ОРУ. Переноска грузов и передача предметов. Упражнения на преодоление сопротивления. | 1 | 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. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 20 | ОРУ. Упражнения для развития пространственно-временной                               | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа  |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | дифференцировки и точности движений.                              |   | рук и ног. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 21 | 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.   |
| 22 | 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.  |
| 23 | ОРУ. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. | 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. 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.  |
| 24 | 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. |
| 25 | ОРУ. Подвижные игры.  | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Ходьба с выполнением упражнений  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | Коррекционные игры.  |   | 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.                          |
| 26 | ОРУ. Прыжки  | 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. 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. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 27 | ОРУ.<br>Корректирующие и общеразвивающие упражнения и игры | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Корректирующие 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.                                  |
| 28 | 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     |

|          |   |           |   |
|----------|---|-----------|---|
| 29       | ОРУ. Подвижные игры.<br>Коррекционные игры                              | 1         | 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.   |
| 30<br>31 | ОРУ. Спортивные игры. Эстафеты.   | 2         | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Элементы баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Эстафеты. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 32       | ОРУ. Прыжки   | 1         | 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.  |
| 33       | ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                    | 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. 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. |
| 34       | ОРУ. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. | 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. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>34</b> |   |

## Материально-техническое обеспечение занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Учительский стол - 1 шт.

Учительский стул - 1 шт.

### Дидактический материал

| №<br>п/п | Наименование                                    |
|----------|---|
| 1.       | Инструкция по техники безопасности              |
| 2.       | Разноуровневые нормативы по Физической культуре |

### Проверочный материал

| №<br>п/п | Наименование   |
|----------|--|
| 1.       | Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности) |
| 2.       | Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов)           |

### Спортивное оборудование

| №<br>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

| №<br>п/п               | Название   | Автор         | Издательство,<br>год издания | Кол-во<br>экземпляров |
|------------------------|--|---------------|------------------------------|-----------------------|
| Литература для учителя |  |               |                              |                       |
| 1.                     | Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии | Л. В. Шапкина | «Советский спорт»<br>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. | 1шт.  |
| 5. | Олимпийский учебник   | В. С. Родиченко   | «Советский спорт» 2011г.    | 1шт.  |
| 6. | Соло для позвоночника   | А. Б. Ситель  | «Метафора» 2008г.           | 1шт.  |
| 7. | Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов   | В. А. Лисовский,<br>С. П. Евсеев,<br>В. Ю. Голофеевский,<br>А. Н. Мироненко | «Советский спорт» 2011г.    | 1шт.  |