

**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)»
6 класс**

Учитель: Опалинская О.Э
Высшая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с нарушением интеллекта 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 занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 08.08.2024 № 315-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 06.11.2024 №778 «Об утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599);
- 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 года № 241 «Об образовании в Калининградской области»;
- 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 «Школа-интернат №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта (Вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №1».

Цель:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта 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 занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с учетом особенностей освоения обучающимися

Физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с нарушением интеллекта. 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.

**Описание места занятий внеурочной деятельности
«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»
в учебном плане**

Занятия «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входят во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно- оздоровительное» учебного плана.

Реализация рабочей программы занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (6 класс) рассчитана на 34 часа, (34 учебные недели, по 1 часу в неделю.)

**Личностные и предметные результаты освоения программы
внеурочной деятельности «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 программы 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 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. ОРУ. Медленный бег. Бег с преодолением препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Правила безопасности при занятиях физкультурой. 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.
2	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лёгкий бег до 10 мин. Челночный бег (4х30м). Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 10 мин. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Эстафеты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Синхронная работа руки ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	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.
7	ОРУ. Бег с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение низкого старта. Бег на 60м с низкого старта. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	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.
9	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.

10	ОРУ. Показ и отработка спортивной ходьбы.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка спортивной ходьбы. Ходьба с ускорением. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Строевые упражнения. Построение в одну и две шеренги. Перестроение в движение. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	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.
13	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.
14	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.
15	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.
16	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.
17	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.
18	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.

19	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.
20	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.
21	ОРУ. Ходьба наравновесия.	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.
22	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.
23	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.
24	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.
25	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.
26	ОРУ. Пионербол. Приём мяча и передача партнеру.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Пионербол. Приём мяча и передача партнеру. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Учебная игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27	ОРУ. Бег на скорость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег 5 минут. Бег на скорость 60 метров (2 раза). Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

28	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.
29	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.
30	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.
31	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.
32	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.
33	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.
34	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:	34	

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

Учительский стол. 1шт.

Учительский стул. 1шт.

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.

