

**Приложение
к АООП образования
обучающихся с нарушением
интеллекта (Вариант1)**

**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: Эйленкриг А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта 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 корректирующих 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 корректирующей 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 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 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 во внеурочную деятельность спортивно-оздоровительной направленности.

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 (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, 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.

№	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. 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.
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. 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	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с	

	палками.		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. 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.
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 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.
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. Коррекционные игры.	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 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. 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. 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 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.
	Итого:	34	

**Материально-техническое обеспечение
занятий внеурочной деятельности «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
1.	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии	Л. В. Шапкова	«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.	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, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко	«Советский спорт» 2011г.	1шт.