

**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 учебного предмета
«Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)»
5 класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» составляют:

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

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

Задачи:

- Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.
- Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы, формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

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

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

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

предметную область учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 5 класса рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю.)

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

Личностные результаты освоения программы:

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

Предметные результаты освоения программы:

Минимальный уровень:

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

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

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

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

1. Знания о физкультуре

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.

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

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать правила утренней гигиены;
- знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказывать помощь одноклассникам.

Познавательные:

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

Коммуникативные:

- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение;
- уметь взаимодействовать с партнёрами во время учебной–спортивной деятельности.

Регулятивные:

- уметь оценивать правильность учебной задачи, овладеть основами самооценки.

2. Гимнастика

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.

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

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- знать упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;
- знать упражнения на укрепление мышц туловища;
- знать упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.
- овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
- знать используемый спортивный инвентарь.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

3. Легкая атлетика

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 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. 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 2 кг) различными способами двумя руками.

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

организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать основные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания мяча;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- знать упражнения на укрепление мышц туловища, рук, ног;
- уметь вставать в шеренгу по команде;
- уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить в колонне по одному и по двое;
- уметь бегать в колонне;
- уметь чередовать ходьбу с бегом;
- уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь подлезать, переползать через препятствия;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет;
- знать используемый спортивный инвентарь.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

4. Игры

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;
- прыжки;
- лазание;
- метание и ловля набивного мяча;
- построения и перестроения;
- бросание, ловля, метание теннисного мяча.

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

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр;
- знать элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;

- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- уметь бросать и ловить мяч;
- уметь удары по мячу в цель;
- уметь бросать мяч на дальность;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения на счет.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции.

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности**

№	Раздел. Тема урока	Кол – во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Водный инструктаж по правилам техники безопасности при занятиях физической культурой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Отработка низкого старта. Бег на скорость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка низкого старта. Бег на скорость 30м. Медленный бег 10мин. Бег с низкого старта. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Отработка высокого старта. Бег на скорость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка высокого старта. Бег на скорость 60м. Медленный бег 10мин. Бег с высокого старта. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Правила игры в баскетбол. Основная стойка. Передача мяча партнеру.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила игры в Баскетбол. Основная стойка. Передача мяча партнеру. Отработка ведения мяча. Прием мяча. Игра в Баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Прыжки в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча на дальность. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Прыжки с места в длину и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки с места в длину и с разбега. Прыжок ноги врозь. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

8	Входной контроль успеваемости учебного года.	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте по ориентирам. 2. Метание теннисного мяча (на дальность). 3. Прыжки в длину с места (правильность исполнения). 4. Наскок на гимнастического козла (правильность исполнения). Упражнения на восстановление дыхания.
9	ОРУ. Повторение прыжков в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение прыжков в длину с места и с разбега. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Метание в вертикальную цель. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Ознакомление с правилами игры в пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Розыгрыш мяча на три пары. Отработка ловли мяча. Отработка нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Синхронная работа рук и ног. Игра в пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Ознакомление с правилами игры в пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Розыгрыш мяча на три пары. Отработка ловли мяча. Отработка нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Синхронная работа рук и ног. Игра в пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Ознакомление с правилами игры в пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Розыгрыш мяча на три пары. Отработка ловли мяча. Отработка нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Синхронная работа рук и ног. Игра в пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Ознакомление с правилами игры в пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Розыгрыш мяча на три пары. Отработка ловли мяча. Отработка нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Синхронная работа рук и ног. Игра в пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

15	ОРУ. Пионербол: особенности, правила, отличия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Розыгрыш мяча на три пары. Отработка ловли мяча. Отработка нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Синхронная работа рук и ног. Игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Пионербол: особенности, правила, отличия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Розыгрыш мяча на три пары. Отработка ловли мяча. Отработка нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Синхронная работа рук и ног. Игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
17	ОРУ. Упражнения на равновесие.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастическому бревну. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Гимнастический элемент «Мост» (показ правильности исполнения). 2. Прыжки в длину с места (на технику). 3. Поддача, приём баскетбольного мяча. 4. Бросок теннисного мяча в мишень (на количество паданий). 5. Челночный бег 3*5м (с). Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками, с мячами.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками, с мячами. Игра в пионербол. Техника безопасности при выполнении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Упражнения с мячами, обручами.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с мячами, обручами. Техника безопасности при выполнении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Висы. Подтягивание в вися.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Висы. Подтягивание в вися. Подтягивание ног на гимнастической стенке. Смешанные висы. Подтягивание из вися лежа, подтягивания на гимнастической стенке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Ходьба, бег на месте и в движении.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Ходьба на месте и в движении. Ходьба с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

23	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Синхронная работа рук и ног. Строевые упражнения. Ходьба в размеренном темпе по прямой и диагонали. Построение в колонну. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Синхронная работа рук и ног. Строевые упражнения. Ходьба в размеренном темпе по прямой и диагонали. Построение в колонну. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Повороты на месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте налево, направо, кругом. Понятие «Интервал». Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Повороты на месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте налево, направо, кругом. Понятие «Интервал». Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27	ОРУ. Ходьба с остановкой по сигналу учителя.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в обход с поворотом на углах. Ходьба с остановкой по сигналу учителя. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
28	ОРУ. Ходьба с остановкой по сигналу учителя.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в обход с поворотом на углах. Ходьба с остановкой по сигналу учителя. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Кувырок вперед и назад.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Кувырок вперед и назад. Упор присев. Стойка на лопатках. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Кувырок вперед и назад.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Кувырок вперед и назад. Упор присев. Стойка на лопатках. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Кувырок вперед и назад.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Кувырок вперед и назад. Упор присев. Стойка на лопатках. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

32	ОРУ. Прыжки через скакалку в различном темпе.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через скакалку в различном темпе. Игра «Часы пробили...» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Прыжки через скакалку в различном темпе.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через скакалку в различном темпе. Игра «Часы пробили...» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34	ОРУ. Прыжки через скакалку в различном темпе.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через скакалку в различном темпе. Игра «Часы пробили...» Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
35	ОРУ. Мост из положения лежа на спине.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
36	ОРУ. Опорный прыжок.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок. Наскок в упоре стоя на коленях, переход в упор присев. Прыжок в упор присев. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
37	ОРУ. Опорный прыжок.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок. Наскок в упоре стоя на коленях, переход в упор присев. Прыжок в упор присев. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
38	ОРУ. Опорный прыжок.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок. Наскок в упоре стоя на коленях, переход в упор присев. Прыжок в упор присев. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39	ОРУ. Упражнения с удержанием груза.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с удержанием груза на голове (100гр) с поворотами и приседаниями. Подвижные игры («Мяч соседу», «Не дай мяч ведущему»). Передвижение по скамейке и по рейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
40	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр учебного года.	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Гимнастический элемент «кувырок» на гимнастическом мате (показ правильности исполнения). 2. Прыжки в длину с места (на технику). 3. Повороты на месте. 4. Бросок теннисного мяча в мишень (на количество попаданий).

			5.Прыжок через скакалку (на количество раз). Упражнения на восстановление дыхания.
41	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба. Сочетание разных видов ходьбы. Ходьба с остановками. Ходьба переставным шагом с изменением положения рук. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ и коррекционные упражнения (висы на гимнастической стенке, турнике).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения (висы на гимнастической стенке, турнике). Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Игра «мяч среднему». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43	ОРУ. Подвижные игры с применением мяча: «Мяч соседу», «Не дай мяч ведущему».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры с применением мяча: «Мяч соседу», «Не дай мяч ведущему». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
44	ОРУ. Подвижные игры с применением мяча: «Мяч соседу», «Не дай мяч ведущему».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры с применением мяча: «Мяч соседу», «Не дай мяч ведущему». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
45	ОРУ. Прыжки в высоту (способом перешагивания).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту (способом перешагивание). Синхронная работа рук и ног. Прыжки в высоту способом перешагивание (техника прыжков, часто допускаемые ошибки). Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
46	ОРУ. Прыжки в высоту (способом перешагивания).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту (способом перешагивание). Синхронная работа рук и ног. Прыжки в высоту способом перешагивание (техника прыжков, часто допускаемые ошибки). Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
47	ОРУ. Прыжки в высоту (способом перешагивания).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту (способом перешагивание). Синхронная работа рук и ног. Прыжки в высоту способом перешагивание (техника прыжков, часто допускаемые ошибки). Подвижная игра («Мяч соседу» «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

48	ОРУ. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
49	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Эстафеты. Техника безопасности при выполнении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
50	ОРУ. Упражнения с гимнастическим козлом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическим козлом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
51	ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической скамейке под углом 45 градусов. Подвижные игры. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
52	ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической скамейке под углом 45 градусов. Подвижные игры. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
53	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Челночный бег 3 по 5м. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
54	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 мин. Челночный бег. Отработка низкого старта. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
56	ОРУ. Бег 60м с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег 60м с низкого старта. Отработка низкого старта. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
57	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег: встречная эстафета, круговая эстафета. Отработка передачи эстафетной палочки. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
58	ОРУ. Прыжки в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места (техника прыжков, часто допускаемые ошибки). Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Мяч соседу», «Выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

59	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5мин. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5мин. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
61	ОРУ. Отработка низкого старта (техника, часто допускаемые ошибки).	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка низкого старта (техника, часто допускаемые ошибки). Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62	Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Гимнастический элемент «мост» (показ правильности исполнения). 2. Прыжки в высоту (на технику исполнения). 3. Наскок на гимнастического козла (на технику исполнения). 4. Бросок теннисного мяча (на дальность). 5. Прыжок через скакалку (на количество раз). Упражнения на восстановление дыхания.
63	ОРУ. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Повторение ведения мяча. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	ОРУ. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Повторение ведения мяча. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
66	ОРУ. Сдача контрольных нормативов.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Сгибания разгибания рук в упоре лёжа (Д) на гимнастической скамейке (М) с пола. Прыжки. Синхронная работа рук и ног. Отработка низкого старта. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

67	ОРУ. Коррекционные упражнения с предметом. Метание малого мяча, на дальность и на меткость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения с предметом. Метание малого мяча, на дальность и на меткость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
68	ОРУ. Пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Розыгрыш мяча на три пары. Отработка ловли мяча. Отработка нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Синхронная работа рук и ног. Игра в пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Итого:	68	

Материально-техническое обеспечение

учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Учительский стол - 1шт.

Учительский стул - 1шт.

Дидактический материал

№	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

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

Учебно - методическая и справочная литература

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