

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

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

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

Учитель: Опалинская О.Э.

Первая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 7 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) ГБУ КО «Школы-интерната №1».

### **Цель учебного предмета:**

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, 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:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

### **Общая характеристика занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с учетом особенностей освоения обучающимися**

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

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

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

### **Личностные и предметные результаты освоения занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- 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 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.** Одежда и обувь гимнаста. 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.

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; со скакалками; 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:*

- Владение 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.

**2. 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. 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 простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости, скоростной 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. эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, 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». Опорный прыжок.

*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:*

- 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.

### **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.

#### **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 само контроль 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.

*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;
- Уметь выполнять элементы спортивных игр.

##### *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 само контроль в деятельности.

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

<b>№</b>	<b>Раздел. Тема урока</b>	<b>Кол – во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1	Инструктаж по правилам техники безопасности при	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра.



	занятиях физической культурой. ОРУ. Медленный бег.		Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Баскетбол. Верхняя подача мяча. Прием мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Верхняя подача мяча. Прием мяча. Учебная игра волейбол. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Показ и отработка низкого старта. Стартовый разбег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка низкого старта. Стартовый разбег. Бег на 40м. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Бег с высокого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высокого старта на 60м 3 раза. Упражнения на расслабление мышц ног. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Техника и тактика игры в волейбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Техника и тактика игры в волейбол. Техника безопасности при игре. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Повторение правил игры в Баскетбол. Учебная игра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение правил игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Эстафеты с ведением мяча Учебная игра. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	ОРУ. Волейбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

9	ОРУ. Отжимания (на количество раз) из упора лёжа, (Д) от гимнастической скамейки (М) от пола.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отжимания (на количество раз) из упора лёжа, (Д) от гимнастической скамейки (М) от пола. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «Мяч капитану».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки со скакалкой (до 5 мин). Подвижные игры: «Мяч капитану». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Прыжки через козла.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через козла согнув ноги с поворотом на 180 градусов. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Борьба за мяч».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Борьба за мяч». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Упражнения с гимнастическими мячами, палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими мячами, палками. Игры в баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Прыжки со скакалкой, много скоки с места и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки со скакалкой, много скоки с места и с разбега. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
15	Настольный теннис. Подача мяча. Одиночные игры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

17	ОРУ. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	ОРУ. Представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Продолжительная ходьба.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Продолжительная ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра. Опорный прыжок, согнув ноги. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Жмурки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Ознакомление с упражнением на восстановление дыхания и расслабление мышц.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с упражнением на восстановление дыхания и расслабление мышц. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Коррекционные игры: «Нарушил порядок», «Запрещено», «Не допрыгнул».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «нарушил порядок», «Запрещено», «Не допрыгнул». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23	ОРУ. Сгибания и разгибания рук в упоре. Повторение упражнений со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сгибания и разгибания рук в упоре. Повторение упражнений со скакалкой. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на

			расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24	ОРУ. Упражнение с гимнастическими палками и скакалками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение с гимнастическими палками и скакалками. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Прыжки в высоту.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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. Эстафеты с ведением мяча. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27	ОРУ. Медленный бег. Бег с ускорением.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег. Бег с ускорением. Бег на скорость 60м. Синхронная работа рук и ног. Отработка низкого старта. Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
28	ОРУ. Повторение ведения и подачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение ведения и подачи мяча. Правила игры в баскетбол. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Правила игры, подача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Волейбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Отработка эстафетного бега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка эстафетного бега. Эстафетный бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц.

			Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Правила игры, отличие от других игр. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Волейбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Челночный бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

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

Учительский стол - 1 шт.

Учительский стул - 1 шт.

#### Дидактический материал

№ 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	4 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
Литература для учителя				
1.	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии	Л. В. Шапкина	«Советский спорт» 2002г.	1 шт.
2.	Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте	В. П. Губа	«Город Калининград» 2008г.	1 шт.
3.	Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекционных) образовательных учреждений	В. М. Мозговой	«Просвещение» 2009г.	1 шт.
4.	Физическая культура во вспомогательной школе	Е. С. Черник	«Учебная литература» 2001г.	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.