

**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)»  
5 класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности «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 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:

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

Занятия внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая

культура)» входят в предметную область учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 5 класса рассчитана на 34 часа, (34 учебные недели, по 1 часу 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 учебного предмета**

### **«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

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

#### **1. Знания о физкультуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядах. 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. ОРУ. Отработка низкого старта. Бег на скорость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Отработка низкого старта. Бег на скорость 30м. Медленный бег 10мин. Бег с низкого старта. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Броски мяча в корзину. Передвижение по площадке с бросанием мяча в корзину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в корзину. Передвижение по площадке с бросанием мяча в корзину. Игра в Баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	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.
4	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.
5	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.
6	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.

7	ОРУ. Пионербол. Учебная игра.	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.
8	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.
9	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.
10	ОРУ. Висы. Подтягивание в виси.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Висы. Подтягивание в виси. Подтягивание ног на гимнастической стенке. Смешанные висы. Подтягивание из виси лежа, подтягивания на гимнастической стенке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	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.
12	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.
13	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.
14	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.

15	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.
16	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.
17	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.
18	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.
19	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.
20	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.
21	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.
22	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.

23	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.
24	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.
25	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.
26	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.
27	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.
28	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.
29	ОРУ. Баскетбол. Учебная игра.	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.
30	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.
31	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. 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.
32	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 мин. Эстафетный бег. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

33	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.
34	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:	<b>34</b>	

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

Учительский стол - 1 шт.

Учительский стул - 1 шт.

**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 (экз.)
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