

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор  
Государственного бюджетного учреждения  
Калининградской области  
общеобразовательная организация  
для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья  
«Школа – интернат № 1»

\_\_\_\_\_/Н. Ю. Андреева/  
(подпись) (расшифровка подписи)  
Приказ 62-ОС-1 от 18.06.2021г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура (Адаптивная  
физическая культура)»**

**5В класс**

**АООП образования обучающихся с расстройствами аутистического  
спектра (Вариант 8.3.)**

Учитель: Опалинская О.Э.

Обсуждена и согласована на  
методическом объединении  
протокол № 3 от 15.06.2021г.

Обсуждена и согласована  
на Педагогическом совете  
протокол № 9 от 18.06.2021г.

г. Калининград  
2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся 5В класса (6й год обучения) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (Вариант 8.3), 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)» (5 В класс) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1598);
- 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";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), включенная в реестр примерных основных общеобразовательных программ (протокол от 22.12.2015г № 4/15);
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (Вариант 8.3) ГБУ КО «Школы-интерната №1» на 2021-2022 учебный год;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школы-интерната №1» на 2021-2022 учебный год.

### 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 обязательной части учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (5 В класс) рассчитана на 102 часа, (34 учебные недели, по 3 часа в неделю.)

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

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

- 1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социальнобытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

### **Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»:**

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах.
- иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.

#### **Достаточный уровень:**

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; уметь подавать строевые команды.
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

### **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, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего

предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**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 поведения в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 2<br>3 | ОРУ. Отработка низкого старта. Бег  | 2              | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.   |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | на скорость.   |   | Отработка низкого старта. Бег на скорость 60м. Медленный бег 10 мин. 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.  |
| 4 | 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. |
| 5 | 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.  |
| 6 | 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.   |
| 7 | 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.  |
| 8 | Входной контроль успеваемости 2021-2022 учебного года.                           | 1 | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения:<br>1. Повороты на месте по ориентирам.<br>2. Метание теннисного мяча (на дальность).<br>3. Прыжки в длину с места (правильность исполнения).<br>4. Наскок на гимнастического козла (правильность исполнения).<br>Упражнения на восстановление дыхания.                                  |
| 9 | ОРУ. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.                            | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Броски в вертикальную цель. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног.   |

|                                  |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|--|
|                                  |   |   | Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 10                               | ОРУ. Прыжки с места в длину и с разбега.        | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.<br>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.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 11<br>12                         | ОРУ. Метание теннисного мяча.                   | 2 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.<br>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча на дальность. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 13                               | ОРУ. Повторение прыжков в длину.                | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.<br>Повторение прыжков в длину с места и с разбега. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 14                               | ОРУ. Метание теннисного мяча.                   | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.<br>Метание теннисного мяча на дальность. Метание в вертикальную цель. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20 | ОРУ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. | 6 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.<br>Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Розыгрыш мяча на три пары.<br>Отработка ловли мяча. Отработка нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Синхронная работа рук и ног. Игра в пионербол.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 21                               | ОРУ. Пионербол. Учебная игра.                   | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.<br>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.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 22<br>23<br>24 | ОРУ. Пионербол: особенности, правила, отличия.                       | 3 | 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.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 25             | 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.   |
| 26             | Текущий контроль успеваемости за 1 триместр 2021-2022 учебного года. | 1 | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения:<br>1. Гимнастический элемент «Мост» (показ правильности исполнения).<br>2. Прыжки в длину с места (на технику).<br>3. Подача, приём баскетбольного мяча.<br>4. Бросок теннисного мяча в мишень (на количество паданий).<br>5. Челночный бег 3*5м (с).<br>Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 27             | 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.   |
| 28             | 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.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 29             | 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.   |
| 30<br>31             | ОРУ. Висы.<br>Подтягивание в висе.           | 2 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Висы. Подтягивание в висе. 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. |
| 32                   | 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.                            |
| 33<br>34<br>35       | ОРУ. Строевые упражнения.                    | 3 | 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.      |
| 36<br>37<br>38       | ОРУ. Повороты на месте.                      | 3 | 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.   |
| 39<br>40<br>41<br>42 | ОРУ. Ходьба с остановкой по сигналу учителя. | 4 | 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.   |
| 43<br>44<br>45<br>46 | ОРУ. Кувырок вперед и назад.                 | 4 | 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.   |
| 47<br>48<br>49<br>50 | ОРУ. Прыжки через скакалку в различном темпе.                        | 4 | 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.   |
| 51<br>52             | ОРУ. Мост из положения лежа на спине.                                | 2 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Мост из исходного 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.   |
| 53<br>54<br>55<br>56 | ОРУ. Опорный прыжок.   | 4 | 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.  |
| 57<br>58             | ОРУ. Упражнения с удержанием груза.                                  | 2 | 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. |
| 59                   | Текущий контроль успеваемости за 2 триместр 2021-2022 учебного года. | 1 | Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения:<br>1. Гимнастический элемент «кувырок» на гимнастическом мате (показ правильности исполнения).<br>2. Прыжки в длину с места (на технику).<br>3. Повороты на месте.<br>4. Бросок теннисного мяча в мишень (на количество паданий).<br>5. Прыжок через скакалку (на количество раз).<br>Упражнения на восстановление дыхания.           |
| 60                   | 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.  |
| 61                   | 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 («Пустое место», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.                              |
| 62                   | 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.       |
| 63<br>64<br>65<br>66 | ОРУ. Подвижные игры с применением мяча: «Мяч соседу», «Не дай мяч ведущему». | 4 | 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.  |
| 67<br>68<br>69<br>70 | ОРУ. Прыжки в высоту (способом перешагивание).                               | 4 | 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» «Выбивалы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 71<br>72             | ОРУ. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».                       | 2 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.  |
| 73                   | 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.  |

|                |  |   |  |
|----------------|--|---|--|
| 74             | 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.   |
| 75<br>76<br>77 | ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке.   | 3 | 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.  |
| 78<br>79       | ОРУ. Челночный бег.                        | 2 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Челночный бег 3 x 5м. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 80<br>81       | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность. | 2 | 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.   |
| 82             | 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.   |
| 83             | 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.   |
| 84<br>85       | ОРУ. Эстафетный бег.                       | 2 | 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. |
| 86             | 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», «Выбивалы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 87       | 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.                   |
| 88<br>89 | ОРУ. Эстафетный бег.   | 2 | 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.            |
| 90       | 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» «Выбивалы»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 91       | 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.  |
| 92       | 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.                         |
| 93       | 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.   |
| 94<br>95 | ОРУ. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.            | 2 | 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.  |



|            |   |     |  |
|------------|---|-----|--|
| 96         | Промежуточный контроль успеваемости за 2021-2022 учебный год.                               | 1   | Построение. Проведение разминки.<br>Контрольные упражнения:<br>1.Гимнастический элемент «мост» (показ правильности исполнения).<br>2.Прыжки в высоту (на технику).<br>3.Наскок на гимнастического козла (на технику).<br>4.Бросок теннисного мяча (на дальность).<br>5.Прыжок через скакалку (на количество раз).<br>Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 97         | 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.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 98         | 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.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.   |
| 99<br>100  | ОРУ. Коррекционные упражнения с предметом. Метание малого мяча, на дальность и на меткость. | 2   | 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.  |
| 101<br>102 | ОРУ. Пионербол.   | 2   | 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.<br>Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
|            | Итого:  | 102 |  |

**Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

Учительский стол - 1шт.

Учительский стул - 1шт.

### Дидактический материал

| № п/п | Наименование                                    |
|-------|---|
| 1.    | Инструкция по техники безопасности              |
| 2.    | Разноуровневые нормативы по Физической культуре |

### Проверочный материал

| № п/п | Наименование   |
|-------|--|
| 1.    | Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности) |
| 2.    | Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов)           |

### Спортивное оборудование

| № п/п | Наименование            | Количество |
|-------|-------------------------|------------|
| 1.    | Козёл гимнастический    | 1 шт.      |
| 2.    | Щит для метания мячей   | 1 шт.      |
| 3.    | Маты гимнастические     | 3 шт.      |
| 4.    | Скамейка гимнастическая | 1 шт.      |
| 5.    | Стенка гимнастическая   | 1 шт.      |
| 6.    | Обруч гимнастический    | 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 |
|-------|--|----------------|-------------------------------|--------------------|
| 1.    | Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии   | Л. В. Шапкина  | М., «Советский спорт», 2003г. | 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.       | В. М. Мозговой | М., «Просвещение», 2009г.     | 1 шт.              |

|    |   |   |                                     |       |
|----|---|---|-------------------------------------|-------|
|    | (коррекционных)<br>образовательных<br>учреждений                                    |   |                                     |       |
| 4. | Физическая культура во<br>вспомогательной школе                                     | Е. С. Черник  | М., «Учебная<br>литература», 2001г. | 1 шт. |
| 5. | Олимпийский учебник   | В. С. Родиченко   | М., «Советский<br>спорт», 2011г.    | 1 шт. |
| 6. | Соло для позвоночника   | А. Б. Ситель  | М., «Метафора», 200<br>8г.          | 1 шт. |
| 7. | Комплексная<br>профилактика<br>заболеваний и<br>реабилитация больных и<br>инвалидов | В. А. Лисовский,<br>С. П. Евсеев,<br>В. Ю. Голофеевский,<br>А. Н. Мироненко | М., «Советский<br>спорт», 2011г.    | 1 шт. |