

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

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

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

Учитель: Опалинская О.Э.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 6 класса (7 год обучения) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (Вариант 1), 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)» 6 класса 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);
- 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 «Школа-интернат №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №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:

- 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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (6 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:

- осознавать себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развивать адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладевать начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладевать социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принимать и осваивать социальную роль обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развивать навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формировать эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развивать этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- формировать готовность к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы:

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 «Физкультура» 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

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

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.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знать правила утренней гигиены;
- Знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам.

Познавательные:

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

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. Гимнастика

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

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.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Совершенствовать технику комплекса упражнений;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам

Познавательные:

- Овладение 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.

3. 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.

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 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.

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.

4. Игры

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

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;
- прыжками;
- лазанием;
- метанием и ловлей мяча;
- построениями и перестроениями;
- бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Закрепить умение играть в ранее изученные игры.

Познавательные:

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых игр.

Коммуникативные:

- Владение умением судейства в играх;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

Регулятивные:

– Осуществление самооценки и само контроля в деятельности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№	Раздел. Тема урока	Кол – во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный инструктаж по правилам безопасности при занятиях физкультурой.	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 3	ОРУ. Медленный бег 10 мин. Бег с преодолением, препятствий (30-40см).	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Медленный бег 10 мин. Бег с преодолением, препятствий (30-40см). Подвижные игры («Весёлые старты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Эстафеты.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег. Эстафеты. Проведение эстафет, внутри класса. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Отработка упражнений на исправление осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка упражнений на исправление осанки на месте и движении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба с различным положением бедра. Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий высотой 40см. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

8	Входной контроль успеваемости 2022-2023 учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Лёгкий бег до 10 мин. Синхронная работа рук и ног. Контрольные упражнения. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	ОРУ. Отработка эстафетного бега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 10 мин. Отработка эстафетного бега. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Запомни порядок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10	ОРУ. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Лёгкий бег до 10 мин. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 10 мин. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Эстафеты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лёгкий бег до 10 мин. Челночный бег (4x30м). Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Кросс.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки Кросс 300м (Д) 500м (М). Отработка высокого старта. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Отработка ведения мяча. Ознакомление с правилами игры в Баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка ведения мяча. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
15	ОРУ. Эстафеты с ведением баскетбольного	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.

	мяча.		Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16 17	ОРУ. Отработка передачи мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Игра: «Борьба за мяч». Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	ОРУ. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в баскетбольное кольцо на точность. Синхронная работа рук и ног. Учебная игра в Баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Бег с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег в равномерном темпе 5 мин. Бег на 60м с низкого старта. Подвижные игры («Метко в цель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Правила игры в пионербол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Отработка передачи мяча партнеру сверху двумя руками. Подача мяча. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Бег с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение низкого старта. Бег на 60м с низкого старта. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Проведение спортивной эстафеты с передачей палочки. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23 24	ОРУ. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в баскетбольное кольцо на точность. Синхронная работа рук и ног. Учебная игра в

			баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Ходьба на равновесия.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка равновесия на одной ноге. Отработка равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр 2022-2023 учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27 28	ОРУ. Прыжки в длину. Броски набивного мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 3кг. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Ходьба с изменением направлений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направлений, с крестным шагом, движением рук на координацию. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Показ и отработка спортивной ходьбы.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка спортивной ходьбы. Ходьба с ускорением. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Упражнения на осанку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на осанку. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Упражнения со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения со скакалкой. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Прыг да скок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.

			Строевые упражнения. Построение в одну и две шеренги. Перестроение в движение. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34 35 36 37 38	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения.	5	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по прямой диагонали и по кругу, с изменением направления движения. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39 40	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Сгибания и разгибания рук в упоре.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на гимнастической стенке. Сгибания и разгибания рук в упоре. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41 42	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Игра в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43 44 45 46 47	ОРУ. Ходьба с поворотом на право, налево.	5	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
48 49	ОРУ. Смешанные висы.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической лестнице, передвижение в висе. Смешанные висы. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
50	ОРУ. Ходьба с изменением направлений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление

			мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
51 52	ОРУ. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
53 54	ОРУ. Спортивная ходьба.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с преодолением препятствий. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр 2022-2023 учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
56 57 58 59	ОРУ. Опорный прыжок через козла.	4	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через козла, соскок с поворотом к учителю. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Самый меткий»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60 61	ОРУ. Коррекционные упражнения: выполнение строевых команд.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения: выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Вольно». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62 63	ОРУ. Ходьба на равновесия.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка равновесия на одной ноге. Отработка равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64 65 66 67 68 69	ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну.	6	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие на левой и правой ноге. Ходьба по гимнастическому бревну. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на

			восстановление дыхания.
70	ОРУ. Коррекционные игры: «Словесная карусель», «Что изменилось в строю».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Техника безопасности при выполнении. Коррекционные игры: «Словесная карусель», «Что изменилось в строю». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
71	ОРУ. Коррекционные игры: «Метатели», «Все по местам».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «метатели», «все по местам». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
72 73	ОРУ. Коррекционные игры: «Все по местам», «Запомни номер».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «Все по местам», «Запомни номер». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Игра в пионербол. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
75 76 77	ОРУ. Челночный бег.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 3 минуты. Бег с ускорением 9 метров 5 раз. Челночный бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
78	ОРУ. Пионербол. Приём мяча и передача партнеру.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Пионербол. Приём мяча и передача партнеру. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Учебная игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
79 80	ОРУ. Отработка прыжков в длину.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка прыжков в длину с места и с расстояния 3 метра, способом согнув ноги. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на

			расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
81	ОРУ. Бег на скорость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег 5 минут. Бег на скорость 60 метров (2 раза). Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
82 83 84	ОРУ. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. Расстановка игроков. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
85 86	ОРУ. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкая атлетика. Бег на 60 метров. Прыжки в длину с места. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
87 88	ОРУ. Метание теннисного мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность и в горизонтальную цель. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
89 90 91	ОРУ. Эстафетный бег.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Эстафеты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
92	ОРУ. Отработка низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Бег на 30 метров. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Отработка низкого старта. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
93 94	ОРУ. Метание теннисного мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: На дальность, на меткость. Техника безопасности при

			выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
95	ОРУ. Баскетбол. Правила и тактики игры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила игры в баскетбол. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
96	Промежуточный контроль успеваемости за 2022-2023 учебный год.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Контрольные упражнения. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
97 98 99	ОРУ. Бег с передачей эстафетной палочки.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
100 101 102	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Итого:	102	

Описание материально – технического обеспечения 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

№	Наименование	Количество
---	--------------	------------

п/п		
1	Козёл гимнастический.	1 шт.
2	Щит для метания мячей.	1 шт.
3	Маты гимнастические.	1 шт.
4	Скамейка гимнастическая.	1 шт.
5	Стенка гимнастическая.	1 шт.
6	Обруч гимнастический	8 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. Шапковой.	«Советский спорт» 2002г	1 шт.
2	Адаптивная физкультура с основами кинезитерапии	С.М. Бубновский	М., 2-е дополнительное издание, 2008г.	1шт.
3	Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте.	В. П. Губы.	«Город Калининград» 2008г	1 шт.
4	Адаптивная физическая культура	С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина	«Советский спорт» 2000г	1 шт
5	Физическая культура во вспомогательной школе	Е. С. Черник.	«Учебная литература» 2001г.	1шт.
6	Олимпийский учебник	В. С. Родиченко	«Советский спорт»2011г	1шт.
7	Соло для позвоночника	А. Б. Ситель	«Метафора» 2008г	1шт.

