

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

управление образования минусинского района

МКОУ Притубинская ООШ №22

РАССМОТРЕНО

[Укажите должность]

СОГЛАСОВАНО

[Укажите должность]

УТВЕРЖДЕНО

[Укажите должность]

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

**«Физическая культура (Адаптивная
физическая культура)» 7 класс**

п. Притубинское 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 7 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)» (7 класс) 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

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
- Владение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корректирующих 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 корректирующей 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 обязательной части учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (7 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) осознавать себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развивать адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладевать начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладевать социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принимать и осваивать социальную роль обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развивать навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формировать эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развивать этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 13) формировать готовность к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы:

Минимальный уровень (Михаил Б., Екатерина П., Никита М.)

- 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.
- знать организацию 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

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 элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;
- знать элементарные сведения о правильной осанке, равновесии;
- знать упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног;
- 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.

..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 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.

3. 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 в длину и высоту;
- лазание по матам;
- 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	Вводный инструктаж по правилам Т.Б.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 3	ОРУ. Стартовый рубеж.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 10 мин. Отработка высокого и низкого стартов. Стартовый рубеж. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Повторение низкого и высокого стартов.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение низкого и высокого стартов. Медленный бег 10 мин. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Прыжки в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Верхняя подача мяча. Прием мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Верхняя подача мяча. Прием мяча. Учебная игра волейбол. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Баскетбол. Учебная игра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Учебная игра. Передачи мяча. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	Входной контроль успеваемости	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Прыжок через гимнастического козла (на технику). 2. Прыжки через скакалку (на количество раз). 3. Построение в шеренгу, колонну. 4. Челночный бег 3/10 (на скорость).

			5.Показ низкого старта (на технику). Упражнения на восстановление дыхания.
9 10	ОРУ. Показ и отработка низкого старта. Стартовый разбег.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка низкого старта. Стартовый разбег. Бег на 40м. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11 12	ОРУ. Бег с высокого старта.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высокого старта на 60м 3 раза. Упражнения на расслабление мышц ног. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Бег на 100м 2 раза за урок.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 10мин. Бег на 100м 2 раза за урок. Упражнения на расслабление мышц. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Отработка бега с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 8мин. Повторение бега с низкого и высокого старта. Отработка бега с низкого старта. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
15	ОРУ. Техника и тактика игры в волейбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Техника и тактика игры в волейбол. Техника безопасности при игре. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Показ и отработка прыжков в длину с места.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка прыжков в длину с места. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
17	ОРУ. Проведение спортивных эстафет.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Проведение спортивных эстафет. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Коррекционная игра: «Будь внимательнее»

			не ошибись». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	ОРУ. Повторение правил игры в Баскетбол. Учебная игра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение правил игры в баскетбол. Учебная игра. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Бег с низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с ускорением 60 м. Бег с низкого старта. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Отработка высокого старта. Бег, стартовый разбег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка высокого старта. Бег, стартовый разбег. Игра в мини футбол. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Повторение правил игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение правил игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23 24	ОРУ. Волейбол. Знакомство с правилами игры в волейбол. Отработка подачи.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Волейбол. Знакомство с правилами игры в волейбол. Отработка подачи. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Подвижные игры: «Перебросить мяч в круг», «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «Перебросить мяч в круг», «Мяч капитану», «Борьба за мяч». Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры: «Перебросить мяч в круг», «Мяч капитану», «Борьба за мяч». 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: 1. Прыжок в длину с места (показ правильности исполнения). 2. Опорный прыжок (на технику). 3. Передача эстафетной палочки (на технику). 4. Бег на 60 м (с). 5. Показ низкого старта (на технику). Упражнения на восстановление дыхания.
27	ОРУ. Отжимания (на количество раз) из упора лёжа, (Д) от гимнастической скамейки (М) от пола.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отжимания (на количество раз) из упора лёжа, (Д) от гимнастической скамейки (М) от пола. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
28	ОРУ. Запрыгивание на препятствии высотой 40см.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Запрыгивание на препятствии высотой 40см. Прыжки вверх во время бега Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29 30	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «Мяч капитану».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки со скакалкой (до 5 мин). Подвижные игры: «Мяч капитану». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31 32 33	ОРУ. Прыжки через козла.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки через козла согнув ноги с поворотом на 180 градусов. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
34 35	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры: «Борьба в квадрате».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры: «Борьба в квадрате». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
36	ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Борьба за мяч».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Борьба за мяч». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на

			восстановление дыхания.
37	ОРУ. Построение в колонну по одному и по два.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в колонне. Построение в колонну по одному и по два. На месте и в движении. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
38 39 40	ОРУ. Упражнения с гимнастическими мячами, палками.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения с гимнастическими мячами, палками. Игры в баскетбол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41	ОРУ. Повороты на право на лево.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на месте. Повороты направо, налево. Ходьба змейкой. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Прыжки со скакалкой, много скоки с места и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки со скакалкой, много скоки с места и с разбега. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43 44 45 46 47	ОРУ. Упражнение с гимнастическими палками и скакалками.	5	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение с гимнастическими палками и скакалками. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
48	ОРУ. Упражнения на исправление осанки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на исправление осанки. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
49	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на координацию.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на координацию. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
50	ОРУ. Регулирование	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки.

	дыхания при переносе груза. Упражнения с преодолением препятствий.		Регулирование дыхания при переносе груза. Упражнения с преодолением препятствий. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
51 52	ОРУ. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
53	ОРУ. Упражнение на расслабление мышц после переноса груза.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение на расслабление мышц после переноса груза. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на восстановление дыхания.
54	ОРУ. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	ОРУ. Рациональная смена напряжения и расслабления. Определение мышечная масса.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Рациональная смена напряжения и расслабления. Определение мышечная масса. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
56	ОРУ. Продолжительная ходьба.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Продолжительная ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра. Опорный прыжок, согнув ноги. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Жмурки») Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
57 58	ОРУ. Опорный прыжок.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через козла в ширину. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Снайпер») Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
59	Текущий контроль успеваемости	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Прыжок в длину с места (показ правильности

			исполнения). 2. Прыжок через гимнастического козла (на технику). 3. Кувырок на гимнастическом мате (на технику). 4. Повороты на месте. 5. Показ низкого старта (на технику). Упражнения на восстановление дыхания.
60	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
61	ОРУ. Коррекционная игра: «Будь внимательнее не ошибись».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционная игра: «Будь внимательнее не ошибись». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Коррекционная игра: «Будь внимательнее не ошибись». Коррекционная игра: «Будь внимательнее не ошибись». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
63	ОРУ. Ознакомление с упражнением на восстановление дыхания и расслабление мышц.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ознакомление с упражнением на восстановление дыхания и расслабление мышц. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	ОРУ. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Сохрани стойку».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами баскетбола: «Борьба за мяч», «Сохрани стойку». Синхронная работа рук и ног. Игры с элементами баскетбола: «Борьба за мяч», «Сохрани стойку». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65	ОРУ. Игры с элементами ору, с прыжками в длину	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору, с прыжками в длину и в

	и в высоту.		высоту. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
66 67 68	ОРУ. Коррекционные игры: «Нарушил порядок», «Запрещено», «Не допрыгнул».	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «нарушил порядок», «Запрещено», «Не допрыгнул». Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
69	ОРУ. Сгибания и разгибания рук в упоре. Повторение упражнений со скакалкой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сгибания и разгибания рук в упоре. Повторение упражнений со скакалкой. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
70 71	ОРУ. Коррекционные игры: «Слушай сигналы», «Эстафета с мячом».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные игры: «слушай сигналы», «Эстафета с мячом». Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
72 73	ОРУ. Упражнение с гимнастическими палками и скакалками.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнение с гимнастическими палками и скакалками. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с движением рук на координацию, с преодолением препятствий. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
75 76 77	ОРУ. Прыжки в высоту, способом перешагивания.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту, способом перешагивания. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
78 79	ОРУ. Баскетбол. Отработка подачи	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол.

	мяча.		Отработка бега с изменением скорости. Отработка подачи мяча. Подача мяча от груди двумя руками. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
80	ОРУ. Показ и отработка спортивной ходьбы. Ходьба с ускорением.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка спортивной ходьбы. Ходьба с ускорением. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижная игра («Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
81	ОРУ. Медленный бег. Бег с ускорением.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег. Бег с ускорением. Бег на скорость 60м. Синхронная работа рук и ног. Отработка низкого старта. Подвижные игры («Догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
82	ОРУ. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Весёлые старты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
83	ОРУ. Прыжки в длину с места и с разбега.	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. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
84	ОРУ. Повторение ведения и подачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение ведения и подачи мяча. Правила игры в баскетбол. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
85 86 87	ОРУ. Баскетбол.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Правила игры, подача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча со штрафной линии. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
88 89 90	ОРУ. Волейбол.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Отработка верхней подачи мяча. Отработка блока. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры

			(«Волейбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
91 92 93 94	ОРУ. Отработка эстафетного бега.	4	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка эстафетного бега. Легкая атлетика. Бег на 60м. Эстафетный бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
95	ОРУ. Баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Правила игры, отличие от других игр. Ведение мяча. Поддача мяча одной рукой от плеча. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
96	Промежуточный контроль успеваемости за 2021-2022 учебный год.	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Прыжок в длину с места (показ правильности исполнения). 2. Прыжок через гимнастического козла (на технику). 3. Кувырок на гимнастическом мате (на технику). 4. Повороты на месте. 5. Показ низкого старта (на технику). Упражнения на восстановление дыхания.
97	ОРУ. Баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Правила игры, отличие от других игр. Ведение мяча. Поддача мяча одной рукой от плеча. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
98 99 100	ОРУ. Волейбол. Правила игры, отличие от других игр.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Правила игры, отличие от других игр. Отработка подач: верхней и нижней. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Волейбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
101 102	ОРУ. Бег на скорость 100 метров с низкого старта. Челночный бег 3 раза по 5 метров.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость 100 метров с низкого старта. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Синхронная работа рук и ног. Отработка низкого старта. Прогиб спины. Подвижные игры («Третий лишний»). 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», 2002г.	1 шт.
2.	Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте	В. П. Губа	«Город Калининград», 2008г.	1 шт.
3.	Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для	В. М. Мозговой	М., «Просвещение», 2009г.	1 шт.

	учителя спец. (коррекционных) образовательных учреждений			
4.	Физическая культура во вспомогательной школе	Е. С. Черник	М., «Учебная литература», 2001г.	1шт.
5.	Олимпийский учебник	В. С. Родиченко	М., «Советский спорт», 2011г.	1шт.
6.	Соло для позвоночника	А. Б. Ситель	М., «Метафора» , 2008г.	1шт.
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.	1шт.