

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 6 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

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

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599)
* Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* 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".

# Цель:

* + Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;
  + Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

# Задачи:

* + Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
  + Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
  + Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
  + Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
  + Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.
  + Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

**Общая характеристика занятий внеурочной деятельности**

**«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с учетом особенностей освоения обучающимися**

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, легкойатлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Описание места занятий внеурочной деятельности**

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

**в учебном плане**

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

Реализация рабочей программы занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (6 класс) рассчитана на 34 часа, (34 учебные недели, по 1 часу в неделю).

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

# Личностные результаты освоения программы:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
11. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
12. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
13. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
14. проявление готовности к самостоятельной жизни.

# Предметные результаты освоения программы:

**Минимальный уровень:**

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

# Достаточный уровень:

* иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
* участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

**Содержание программы занятий внеурочной деятельности**

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

Содержание рабочей программы занятий внеурочной деятельности «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности

познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех четырёх разделов.

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

*Познавательные*:

* Овладение понятием о физическом развитии;
* Овладеть 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.

# 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 (корригирующие 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.

# Легкая атлетика

**Цель:** Создание системы педагогической работы, направленной на всесторонние физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциольнных 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.

# 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** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам безопасности при занятиях физкультурой.  ОРУ. Медленный бег. Бег с преодолением препятствий. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Проведение разминки. Правила безопасности при занятиях физкультурой. Бег с высоким подниманием бедра. Синхронная работа рук и ног. Медленный бег 10 мин. Бегс преодолением, препятствий (30-40см). Подвижные игры («Весёлые старты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 2 | 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 («Чтоизменилось», «Волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 3 | ОРУ. Челночный бег. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лёгкий бег до  10 мин. Челночный бег (4х30м). Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 4 | 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. |  |  |
| 5 | ОРУ. Эстафеты с ведением баскетбольного  мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта.Перестроение. Проведение разминки. Эстафеты с ведением баскетбольногомяча. Синхронная работа руки ног. Подвижные игры («Баскетбол»).  Упражнениена расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 6 | 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 расслаблениемышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 7 | 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. |  |  |
| 8 | 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. |  |  |
| 9 | ОРУ. Прыжки в длину. Броски набивного мяча. | 1 | 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. |  |  |
| 10 | 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. |  |  |
| 11 | 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 нарасслабление мышц. Упражнения на  восстановление дыхания. |  |  |
| 12 | ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. | 1 | 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. |  |  |
| 13 | ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке.  Сгибания и разгибания рук в упоре. | 1 | 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. |  |  |
| 14 | 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 нарасслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 15 | ОРУ. Ходьба с поворотом на право, налево. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с поворотом на право, налево. Синхроннаяработа рук и ног. Подвижная игра(«Карусель», «Отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 16 | ОРУ. Смешанные висы. | 1 | 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 нарасслабление мышц. Упражнения на  восстановление дыхания. |  |  |
| 17 | ОРУ. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. | 1 | 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. |  |  |
| 18 | ОРУ. Спортивная ходьба. | 1 | 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. |  |  |
| 19 | ОРУ. Опорный прыжок через козла. | 1 | 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. |  |  |
| 20 | ОРУ. Опорный прыжок через козла. | 1 | 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. |  |  |
| 21 | ОРУ. Ходьба наравновесия. | 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. |  |  |
| 22 | ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну. | 1 | 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. |  |  |
| 23 | ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну. | 1 | 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. |  |  |
| 24 | ОРУ. Коррекционные игры: «Все по местам»,  «Запомни номер». | 1 | 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. |  |  |
| 25 | ОРУ. Челночный бег. | 1 | 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. |  |  |
| 26 | 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. |  |  |
| 27 | 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. |  |  |
| 28 | ОРУ. Пионербол. Правила игры. Отработка передача мяча друг другу. | 1 | 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. |  |  |
| 29 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность и в горизонтальную цель. Техника безопасности при выполнении.  Синхронная работа рук иног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 30 | ОРУ. Эстафетный бег. | 1 | 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. |  |  |
| 31 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта.Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: На дальность, наметкость. Техника безопасности при выполнении.  Синхронная работа рук и ног.Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 32 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: На дальность, наметкость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на  восстановление дыхания. |  |  |
| 33 | ОРУ. Бег с передачей эстафетной палочки. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с передачей эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслаблениемышц. Упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 34 | ОРУ. Бег с преодолением препятствий. | 1 | 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:** | **34** |  |  |  |

**Литература**

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

2. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

4. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.