

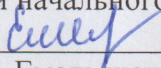
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования" г. Рубцовска**

**МБОУ "ООШ № 26"**

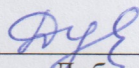
РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
учителей начального цикла



Емельяненко Н. В.

Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР



Дубова Л. В.

от «28» августа 2024 г.

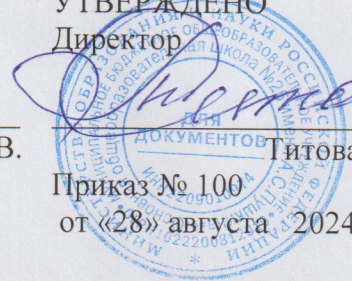
УТВЕРЖДЕНО

Директор



Титова С. А.

Приказ № 100  
от «28» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(адаптированная)

(вариант 7.2)

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 3 В класса

на 2024-2025 учебный год

**Рубцовск, 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

- Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»

- Годового календарного графика на 2024-2025 учебный год

### Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

#### **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

#### **Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.**

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности

деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

**Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

**Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях**

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

- 0 баллов – не осознает;
- 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
- 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо сесть и т.п.):

- 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
- 1 балл – вербализует крайне редко;
- 2 балла – вербализует по необходимости.

**Метапредметные результаты** для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;
- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

*Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):*

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

### ***Предметные результаты***

По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

## **Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пяти-балльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

- 5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- 4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.
- 3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.
- 2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

- 5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;
- 4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;
- 3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;
- 2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;
- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания по физической культуре.**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

#### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание. В школе нет бассейна, поэтому 5 часов отведенные на изучение плавания распределила 4 часа на раздел легкая атлетика и 1 час на лыжную подготовку для совершенствования выносливости.**

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

##### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

##### **На материале лыжных гонок**



Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

**Коррекционно-развивающие упражнения** Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением

дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

## Календарно-тематический план предмета « адаптивная физическая культура»

### 3 В класс-7.2-ЗПР

| №<br>п/п | Наименование разделов. Темы уроков.  | Кол-<br>во<br>часов | Дата |      |
|----------|--|---------------------|------|------|
|          |  |                     | план | факт |
|          | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>30</b>           |      |      |
| 1        | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, ходьба и бег в колонне по одному | 1                   |      |      |
| 2        | Бег с изменяющимся направлением движения, коррекционная игра « Быстро по своим местам»   | 1                   |      |      |
| 3        | Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, игра «Летчики».  | 1                   |      |      |
| 4        | Правила личной гигиены. Челночный бег, коррекционно-развивающая игра «Слепой медведь»    | 1                   |      |      |
| 5        | Ходьба и бег с преодолением препятствий, игра «Слепой медведь»                           | 1                   |      |      |
| 6        | Ходьба и бег с преодолением препятствий, игра « Волшебные буквы»                         | 1                   |      |      |
| 7        | Бег с высокого старта с последующим ускорением, коррекционная игра «Волк и овцы»         | 1                   |      |      |
| 8        | Ходьба и бег. Бег с ускорением, коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»     | 1                   |      |      |
| 9        | Ходьба и бег. Бег с ускорением, коррекционная игра «Черепашки»                           | 1                   |      |      |
| 10       | Прыжки с поворотом, коррекционная игра «Повтори не ошибись»                              | 1                   |      |      |
| 11       | Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°, игра с прыжками: «Лягушка и цапля»   | 1                   |      |      |
| 12       | Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°, игра с прыжками: «Лягушка и цапля»   | 1                   |      |      |
| 13       | Прыжки через скакалку на двух ногах, «Ворота» (русская народная игра).                   | 1                   |      |      |
| 14       | Прыжки через скакалку на двух ногах, игра «Рыбаки и рыбки»                               | 1                   |      |      |
| 15       | Прыжки в длину с места толчком двух ног, игра-эстафета «Волшебные буквы»                 | 1                   |      |      |
| 16       | Прыжки в длину с места, игра «Бездомный заяц», игра на внимание «Летает - не летает»     | 1                   |      |      |
| 17       | Прыжки в длину с разбега, игра «Дракон кусает свой хвост»                                | 1                   |      |      |
| 18       | Прыжки в длину с разбега, «Лиски» (украинская народная игра), тестирование               | 1                   |      |      |

|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
| 19 | Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги, игра «Лиски»   | 1         |  |  |
| 20 | Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги, игра «Лиски»   | 1         |  |  |
| 21 | Впрыгивание на мягкое препятствие, игра «Позвони в колокольчик»   | 1         |  |  |
| 22 | Впрыгивание на мягкое препятствие, игра «Позвони в колокольчик»   | 1         |  |  |
| 23 | Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах, игра «Горячая картошка»   | 1         |  |  |
| 24 | Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах, игра «Кондалы»  | 1         |  |  |
| 25 | Метание малого мяча в горизонтальную цель, игра «Меткий снайпер»  | 1         |  |  |
| 26 | Метание малого мяча в горизонтальную цель, игра « По названным мишеням»   | 1         |  |  |
| 27 | Метание малого мяча в вертикальную цель, игра «Метко в цель».   | 1         |  |  |
| 28 | Метание малого мяча в вертикальную цель Эстафета с преодолением препятствий и метанием мяча в цель  | 1         |  |  |
| 29 | Метание набивного мяча различными способами   | 1         |  |  |
| 30 | Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, игра «Гандбольные салки»  | 1         |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b>   | <b>15</b> |  |  |
| 31 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. | 1         |  |  |
| 32 | Упражнения в равновесии, игра «Канатоходец»   | 1         |  |  |
| 33 | Упражнения в равновесии, игра «Канатоходец»   | 1         |  |  |
| 34 | Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения в равновесии, игра «Канатоходец»   | 1         |  |  |
| 35 | Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения в равновесии, игра «Выше земли»  | 1         |  |  |
| 36 | Упражнения в равновесии, поворот кругом переступанием на скамейке   | 1         |  |  |
| 37 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке   | 1         |  |  |
| 38 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке   | 1         |  |  |
| 39 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.   | 1         |  |  |
| 40 | Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке   | 1         |  |  |

|    |  |           |  |  |
|----|--|-----------|--|--|
| 41 | Лазание по гимнастической стенке, эстафета   | 1         |  |  |
| 42 | Упражнения в поднимании и переноске грузов, укрепление мышц стопы  | 1         |  |  |
| 43 | Упражнения в поднимании и переноске грузов, укрепление мышц стопы  | 1         |  |  |
| 44 | Упражнения в поднимании и переноске грузов, игра «Веселые ребята»  | 1         |  |  |
| 45 | Упражнения в поднимании и переноске грузов, игра «Веселые ребята»  | 1         |  |  |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>   | <b>10</b> |  |  |
| 46 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, закрепление правил дыхания на свежем воздухе.             | 1         |  |  |
| 47 | Ходьба на лыжах скользящим шагом, правила дыхания на свежем воздухе  | 1         |  |  |
| 48 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, игра «Лыжные рельсы»   | 1         |  |  |
| 49 | Ходьба на лыжах ступающим шагом, игра «Лыжный поезд»   | 1         |  |  |
| 50 | Подъем на лыжах по склону ступающим шагом, игра «Лыжный поезд»   | 1         |  |  |
| 51 | Подъем и спуск на лыжах, коррекционная игра «Лыжные дуэты»   | 1         |  |  |
| 52 | Спуск и торможение, коррекционная игра «Лыжные дуэты»  | 1         |  |  |
| 53 | Спуск и торможение, игра «Лыжные буксиры»  | 1         |  |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход, передвижение в медленном темпе, игра «Кто самый быстрый?»                           | 1         |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход, передвижение в медленном темпе. Тестирование ходьбы на лыжах (без учета времени)    | 1         |  |  |
|    | <b>Подвижные и спортивные игры</b>   | <b>24</b> |  |  |
| 56 | Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения    | 1         |  |  |
| 57 | Школа мяча. Передача мяча по кругу, игра «Горячий мяч», упражнения на релаксацию                                 | 1         |  |  |
| 58 | Школа мяча. Передача мяча по кругу, игра «Змейка», упражнения на релаксацию                                      | 1         |  |  |
| 59 | Школа мяча. Передача мяча по кругу, игра «Змейка», упражнения на релаксацию                                      | 1         |  |  |
| 60 | Подвижные игры на основе пионербола, игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч». Упражнения на релаксацию | 1         |  |  |
| 61 | Подвижные игры на основе пионербола, перебрасывание мяча через сетку. Коррекционная игра «А ну-ка, повтори!»     | 1         |  |  |

|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
| 62 | Подвижные игры на основе пионербола, перебрасывание мяча в парах. Эстафета с мячами.  | 1         |  |  |
| 63 | Подвижные игры на основе пионербола. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу), игра «Не давай мяч водящему»   | 1         |  |  |
| 64 | Подвижные игры на основе баскетбола, Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола. Игра-эстафета «Полет на ядре»  | 1         |  |  |
| 65 | Подвижные игры на основе баскетбола, ловля мяча в движении  | 1         |  |  |
| 66 | Подвижные игры на основе баскетбола, ловля мяча в движении. Упражнения на дыхание и релаксацию  | 1         |  |  |
| 67 | Подвижные игры на основе баскетбола, ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками   | 1         |  |  |
| 68 | Подвижные игры на основе баскетбола, ведение мяча в движении (ходьбе).  | 1         |  |  |
| 69 | Подвижные игры на основе баскетбола, ведение мяча в ходьбе с изменением направления   | 1         |  |  |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола, ведение мяча в ходьбе с изменением направления, игра «Охотники и утки»   | 1         |  |  |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в парах, игра «Охотники и утки»<br>Дыхательные упражнения   | 1         |  |  |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения  | 1         |  |  |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения  | 1         |  |  |
| 74 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача в квадратах, игра «День и ночь»   | 1         |  |  |
| 75 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадратах. Игра-эстафета с мячами.   | 1         |  |  |
| 76 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча, остановка, поворот и передача. Коррекционная игра «Светофор»   | 1         |  |  |
| 77 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча и передача. Эстафета с переноской мячей.  | 1         |  |  |
| 78 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча, броски мяча от груди. Тестирование, упражнения на дыхание и релаксацию   | 1         |  |  |
| 79 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча, броски из-за головы, эстафета с мячом.<br>Упражнения на дыхание и релаксацию   | 1         |  |  |
|    | <b>Гимнастика</b>   | <b>13</b> |  |  |
| 80 | Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения. | 1         |  |  |
| 81 | Корректирующие упражнения, перекаты вперед-назад в группировке лежа   | 1         |  |  |

|     |   |           |  |  |
|-----|---|-----------|--|--|
| 82  | Корректирующие упражнения, для развития мышц рук, плечевого пояса, ног  | 1         |  |  |
| 83  | Корректирующие упражнения, для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»            | 1         |  |  |
| 84  | Корректирующие упражнения, перекаты вперед-назад из положения упор присев, игра «Прыжки по кочкам»                          | 1         |  |  |
| 85  | Корректирующие упражнения, перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя, игра «Прыжки по кочкам»                 | 1         |  |  |
| 86  | Корректирующие упражнения, перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя  | 1         |  |  |
| 87  | Корректирующие упражнения, перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя  | 1         |  |  |
| 88  | Корректирующие упражнения, из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.                    | 1         |  |  |
| 89  | Корректирующие упражнения, упражнения на профилактику плоскостопия и развития мышц туловища, коррекционная игра «Бегемот».  | 1         |  |  |
| 90  | Корректирующие упражнения, упражнения на профилактику плоскостопия и развития мышц туловища, коррекционная игра «Бегемот».  | 1         |  |  |
| 91  | Корректирующие упражнения, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью, коррекционная игра «Канатоходцы» | 1         |  |  |
| 92  | Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения, коррекционная игра «Канатоходцы»                   | 1         |  |  |
|     | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>10</b> |  |  |
| 93  | Чередование бега и ходьбы на расстоянии   | 1         |  |  |
| 94  | Чередование бега и ходьбы на расстоянии, кроссовый бег в умеренном темпе.   | 1         |  |  |
| 95  | Высокий старт с последующим ускорением, игра «Пятнашки».  | 1         |  |  |
| 96  | Высокий старт с последующим ускорением, игра «Пятнашки».  | 1         |  |  |
| 97  | Высокий старт с последующим ускорением. Тестирование.   | 1         |  |  |
| 98  | Метание на дальность, игра «Ловишки с ленточками»   | 1         |  |  |
| 99  | Метание на дальность, игра «Ловишки с ленточками»   | 1         |  |  |
| 100 | Метание на дальность. Тестирование.   | 1         |  |  |
| 101 | Прыжки в длину с места, игра «Охотники и утки»  | 1         |  |  |
| 102 | Прыжки в длину с места, игра «Охотники и утки». Тестирование.   | 1         |  |  |