

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
Для обучающегося 3 класса  
АОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) на 2023-2024 учебный год.  
Составитель: Дудова Ф.А.**

**Физическая культура  
Адаптивная физкультура**

**Актуальность:** Одним из важнейших направлений работы с ребенком, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
3. Формирование интереса к спортивным и подвижным играм, к физической подготовке.

**Возможные результаты освоения программы:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- уметь играть в подвижные игры.

**Место предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «Адаптивная физкультура» во 3 классе в количестве 17 часов в год (0,5 часов в неделю).

**Содержание предмета**

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» представлена разделами: «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Физическая подготовка

### Построения и перестроения

Принятие исходного положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Вытягивание рук в стороны, вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба. Бег.

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения, к плечам. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Приседание. Ходьба по линии. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

### Ходьба и бег

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным и широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

### Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

### Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча вверх. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Перенос груза.

### Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, бег, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

**Календарно – тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>СЛОВАРЬ</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>часы</b>	<b>сроки</b>	<b>Фактические сроки</b>
<b>I четверть</b>							
1	Правила поведения на уроках физкультуры.	Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой.	Физическая культура. Гимнастика. Ходьба и бег. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Лыжные гонки. Можно! Нельзя! Зал. Я понял.	Прослушивание теоретического материала. Знакомство со спортивным инвентарем.	1	8.09	
2	Построения – перестроения.	Научить организованно строиться и перестраиваться по указанию учителя на месте и в движении.	Шеренга. Колонна. «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». «По порядку рассчитайсь - первый – второй, ...» Напра-во! Нале-во! Кругом. Парами. Я встал	Выполнение строевых команд. Перестроение из шеренги в колонну и обратно. Выполнение упражнений на внимание. Участие в игре.	1	22.09 6.10	
3	Ходьба и бег.	Учить ходить и бегать	«Шагом марш!»	Ходьба и бег простым	1	20.10	

		со свободными и естественными движениями рук, сохраняя правильную осанку, двигаясь равномерно и ритмично. Учить ходить, не шаркая ногами, соблюдая правильное направление движения	«Бегом марш!» Идите назад (вперёд). Присесть. Прыгайте. Ходьба. Бег. Быстро. Змейка. Медленно. Будем бегать(ходить). Я бегал. Я ходил.	и сложным способом Выполнение бега с высоким поднятием бедра, упражнений с прыжками.		4.10	
4	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Учить выполнять движения руками, ногами, туловищем и головой (показывает учитель)	Зарядка. Круг. Это правая рука (нога). Это левая рука (нога). Верх. Вниз. В сторону. Вперёд. Делайте как я. Руки вверху (внизу) Руки в стороны (вперёд). Руки за голову( на поясе) Прыгайте на правой (левой) ноге. Будем делать зарядку. Я прыгал Я встал в круг. Я делал зарядку.	Выполнение ОРУ для развития основных качеств. Участие в игре.	1	3.11	
5	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Учить подбрасывать и ловить мяч.	Мяч. Большой мяч. Я взял. Я ловил Я бросал. Я поймал	Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Выполнение заданий с мячом. Участие в игре.	1	17.11 8.12	

6	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	Учить подбрасывать и ловить мяч.	Это голова. Малый мяч. Я играл в мяч. Мы делали зарядку мячами.	Я с	Выполнение ОРУ на развитие основных физических качеств. Выполнение заданий малыми мячами. Участие в игре.	1	22.12	
7	Упражнения для формирования осанки	1. Учить правильно дышать во время выполнения упражнений. 2. Укреплять мышцы тела, способствующие формированию правильной осанки. 3. Приступить к обучению правильной осанки.	Спина. Стена. Скамейка. Я встал ровно.		Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость.	1	12.01	
<b>II четверть – 16 часов</b>								
8	Акробатические упражнения.	Уметь выполнения упражнения по образцу, кувырка вперед, и подводящих упражнений.	Маты. Кувырок. Перекат. Мост. Обруч. Спина. Живот. Назад. Вперед. Я прыгнул Я лежал Я выполнил кувырок,....		Гимнастические упражнения «стойка на лопатках», «мост». Запрыгивание на горку матов и спрыгивание. Кувырок вперед, полоса препятствий, упражнения на внимание. Перекаты вперед и назад в группировке.	1	26.01	

9	Лазание и перелезание	1.Подготовка к освоению упражнений в лазании и перелезании. 2.Перелезание через скамейку. 3.Подлезание под веревочку на высоте 30-40см.	Канат. Стенка. Вверх. Вниз. Я лазал	Выполнение строевых команд и лазания Лазание по гимнастической стенке разными способами. Упражнения на гибкость, лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом и спиной к опоре). Лазание по канату. Участие в игре.	1	2.02	
10	Упражнения в равновесии	Развивать чувство равновесия, стоя на месте на полу, при уменьшенной площади опоры и в движении.	Верёвочка .Скамейка. Я стоял. Я ходил. Я закрыл глаза.	Выполнение упражнений в равновесии. Участие в игре.	1	16.02	
11	Прыжковые упражнения.	1.Учить прыгать с места в длину. 2.Учить прыгать мягко на носки, сгибая колени при приземлении.	Скакалка. Прыжок. Длина. Высоко. Низко. Мат(ы). Будем прыгать. Я прыгал	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на месте на одной ноге. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Участие в игре.	1	1.03	
12	Метание.	1.Учить основным приемам метания мелких предметов	Цель. Мишень Малый мяч. Теннисный мяч. Ящик. Тяжёлый(лёгкий) мяч.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на	1	15.03	

		(малый мяч, камешки и др.). 2. Развитие ориентировки в направлении метания и расстояния.	Правая (левая) рука. Я (не) попал Я бросал.	месте в вертикальную цель. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы. Участие в игр			
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Уметь играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. («рыбаки и рыбки», «Бросай – ка» и др)	Кегли. Игра. Я играл Я бегал Я прыгал Мы играли.	Прослушивание инструктажа по технике безопасности. Выполнение игры с элементами общеразвивающих упражнений. Участие в игре.	1	29.03	
14	Игры с элементами прыжков, бега.	1. Научиться: соблюдать правила в игровой деятельности. 2. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. («Собери пирамидку», «стоп, хоп, раз» и др) 3. Коррекция внимания на основе упражнений.	Бег. Прыжок. Скакалка. Свисток. Будем бегать(прыгать). Я бегал. Я прыгал.	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Участие в игре.	1	5.04	
15	Акробатические упражнения.	Уметь выполнения упражнения по образцу,	Маты. Кувырок. Перекат. Мост. Обруч.	Гимнастические упражнения «стойка	1	19.04	

		кувырка вперед, и подводящих упражнений.	Спина. Живот. Назад. Вперёд. Я прыгнул Я лежал Я выполнил кувырок,....	на лопатках», «мост». Запрыгивание на горку матов и спрыгивание. Кувырок вперед, полоса препятствий, упражнения на внимание. Перекаты вперед и назад в группировке.			
16	Игра на свежем воздухе	1.Подготовка к освоению упражнений в лазаньи и перелазании. 2.Перелезание через скамейку. 3.Подлезание под веревочку на высоте 30-40см.	Канат. Стенка. Вверх. Вниз. Я лазал	Выполнение строевых команд и лазания  Лазание по гимнастической стенке разными способами. Упражнения на гибкость, лазание и перелазание на гимнастической стенке (лицом и спиной к опоре). Лазание по канату. Участие в игре.	1	10.05	
17	Упражнения в равновесии	Развивать чувство равновесия, стоя на месте на полу, при уменьшенной площади опоры и в движении.	Верёвочка .Скамейка. Я стоял. Я ходил. Я закрыл глаза.	Выполнение упражнений в равновесии. Участие в игре.	1	24.05	