

**ГБОУ «Нурлатская школа – интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрено
Руководитель МО
учителей начальных классов
Г.С. Насыбуллина
Протокол № 1 от
“ 23 ” августа 2021г.

Согласовано
Заместитель директора по УР ГБОУ
«Нурлатская школа-интернат для детей с ОВЗ»
И.Н. Маняпова /
“ 01 ” сентября 2021 г.

Утверждено
Директор ГБОУ «Нурлатская
школа-интернат для детей с ОВЗ»
О.В. Бурышевская
Приказ № 145
“ 01 ” сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету “Адаптивная физическая культура” для 3б класса
2 часа в неделю, всего 68 часов

Составитель: Насыбуллина Гулия Салимзяновна, учитель начальных классов,
(ФИО) учителя, предмет)
Олигофренопедагог, первая квалификационная категория
(квалификационная категория)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1 от 24. 08.2021г.

Республика Татарстан г. Нурлат 2021-2022 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение детьми программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающихся следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий .

Регулятивные БУД:

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные БУД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные БУД

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата		Основные виды деятельности
			По плану	по факту	
I четверть-18ч.					
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	02.09		Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1	03.09		Уметь строиться в шеренгу и выполнять команды.
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1	09.09		Ходить под счет на носках и пятках, выполнять правила игры.
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1	10.09		Бегать на короткую дистанцию, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	16.09		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	17.09		Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением.
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1	23.09		Ходить по показу учителя между предметами.
8	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1	24.09		Ходить в разном темпе, выполнять правила игры.
9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку.	1	30.09		Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
10	Ходьба с различными положениями рук	1	01.10		Выполняют корректирующие упражнения, упражнения для развития

	сохранением правильной осанки.				внимания. Ходят под хлопки. Разучивание игры.
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	07.10		Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.
12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	08.10		Приземляться в яму на две ноги, правильно выполнять основные движения в прыжках.
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	14.10		Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, правильно выполнять основные движения в метании.
14	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	15.10		Правильно выполнять основные движения в метании.
15	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	21.10		Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	22.10		Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
	Подвижные игры: «Зайцы в огороде».	2	28.10 29.10		Играть в подвижные игры с бегом, прыжками
II четверть-15ч.					
17	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1	11.11		Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять строевые команды.
18	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	12.11		Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять строевые команды.
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1	13.11		Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
20	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	18.11		Выполняют упражнения по показу учителя.
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	19.11		Выполнять упражнения в равновесии. Научиться выполнять строевые упражнения.
22	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	25.11		Выполняют упражнения на горизонтальной скамейке.

	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».				
23	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	26.11		Выполнять упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке.
24	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	02.12		Выполняют подтягивание по показу учителя.
25	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	03.12		Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.
26	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	09.12		Броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
27	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1	10.12		Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры.
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	16.12		Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры.
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	17.12		Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
30	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	23.12		Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	24.12		Выполняют упражнения с мячом. Разучивают игру.
III четверть-20 ч					
32	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1	13.01		Знать ТБ при катании на лыжах. Правильно ухаживать за лыжами, правильно переносить лыжи.
33	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1	14.01		Выполнять команды и приемы по инструкции.
34	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1	20.01		Выполнять команды и приемы по инструкции.
34	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1	27.01		Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.

35	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1	28.01		Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.
36	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1	03.02		Выполнение команд по инструкции.
37	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1	04.02		Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево.
38	Ступающий и скользящий шаг.	1	10.02		Передвигаться на лыжах по команде.
39	Ступающий шаг без палок.	1	11.02		Передвигаться на лыжах по команде.
40	Ступающий шаг с палками.	1	17.02		Повторяют инструктаж по технике безопасности на лыжне, подбирают лыжи.
41	Скользящий шаг без палок.	1	18.02		Слушают учителя, отвечают на вопросы, строятся с лыжами.
42	Скользящий шаг с палками.	1	24.02		Знакомятся с правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.
43	Повороты переступанием.	1	25.02		Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево.
44	Подъёмы и спуски под склон.	1	03.03		Учатся передвигаться на лыжах приставным шагом.
45	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	04.03		Учатся готовиться к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя.
46	Лыжная прогулка	1	10.03		Увеличивают время передвижения на лыжах.
47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	11.03		Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
48	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	17.03		Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
49	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	18.03		Разучивают броски мяча в цель: кольцо, щит, мишень.
50	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1	24.03		Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1	25.03		Выполняют коррекционные упражнения. Играют на свежем воздухе.
IV четверть-16ч.					

52	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	07.04		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.
53	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	08.04		Правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в полную силу.
54	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	14.04		Выполняют прыжки по показу.
55	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1	15.04		Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.
56	Метание малого мяча в цель	1	21.04		Метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.
57	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1	22.04		Выполняют задание по инструкции вслед за учителем.
58	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1	28.04		Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.
59	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1	29.04		Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.
61	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1	05.05		Передвигаются на четвереньках в медленном темпе, удерживая границы коридора.
62	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	06.05		Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие.
63	Подлезание под натянутый шнур.	1	12.05		Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие.
64	Пролезание через гимнастический обруч.	1	13.05		Знакомятся с назначением обруча; выполняют упражнения по показу учителя.
65	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1	19.05		Выполнение комплекса упражнений на растягивание.
66	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1	20.05		Выполнение комплекса упражнений на растягивание.
67	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1	26.05		Правильное выполнение двигательных действий.
68	Спортивные эстафеты. Экскурсия в парк	1	27.05		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

