

ОГБОУ "Школа-интернат №26"

Рассмотрено
на Методическом Совете
Протокол №1
от 27.08.2024 г.

"Утверждаю"
Директор  М.В. Бойко
Приказ от 29.08.2024 г. № 45



АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Адаптивной физической культуре
для обучающихся 3 класса (вариант 4.1)
на 2024-2025 учебный год

I. Пояснительная записка.

1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слепых обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слепых обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Одним из главных средств естественного оздоровления в условиях школы-интерната является двигательная активность, которая рассматривается как фактор укрепления здоровья и социальной защиты интересов развивающейся личности.

Физическая активность - одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья - адаптированная физкультура (АФК).

Адаптированная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

В нашей школе обучаются дети-инвалиды с различными дефектами зрения. Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и

социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

3. Коррекционные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слепыми обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие

психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

4. Место предмета в учебном плане.

Программа курса «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 68 часов в год (по 2 часа в неделю).

5. Принципы и подходы к пролонгации учебного плана.

Пролонгация сроков освоения слепыми обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;
- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год + один учебный семестр;
- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала.

Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;
- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;
- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждый семестр должен начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущем семестре.

6. Особенности реализации программы при обучении детей, имеющих нарушения зрения.

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с нарушением зрения является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В содержание работы с детьми с нарушением зрения входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий учителем физической культуры;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с нарушением зрения нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его

к жизни. У большинства детей с нарушением зрения отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе физ. инструктора.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно - восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

II. Содержание обучения.

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоуадауна). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения блока. Техника выполнения броска. Стойка ожидания мяча. Специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения прямой подачи. Закрепление стойки ожидания шара.

Плавательная подготовка (в связи со спецификой региона и материально-технической базой может быть заменена на сухое плавание). Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: ознакомление с кролем на груди и спине; брасом. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами голбола: правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; торбола: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч; баскетбола: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного

мяча; волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; футбола (озвученный мяч): ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1. Сроки обучения.

Программа «Адаптивная физкультура» для слабовидящих школьников вариант 4.1. - осваивается 4 лет на уровне НО

2. Специфические универсальные учебные действия.

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;
3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
5. Овладеть аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;
7. Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
8. Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
9. Использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.
10. Применять современные средства коммуникации;
11. Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;
12. Применять приемы отбора и систематизации материала на определенную тему;
13. Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;
14. Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;

15. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

III. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных

технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Специальные личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

Метапредметные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики/уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

IV. Тематическое планирование.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают адаптированные иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности (с подробным комментированием учителем демонстрируемых иллюстраций), анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Способы самостоятельной деятельности (2ч)	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки

	<p>пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	<p>под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</p>
	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	<p>Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).</p>
<p>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая</p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p>	<p>Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи</p>

культура (2 ч)		<p>обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p>
	<p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и</p>

		<p>анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура.(48ч) Гимнастика с основами акробатик (14ч)</p>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p>	<p>Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p>
	<p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди;</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя</p>

<p>лазание разноимённым способом. Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p>	<p>руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p>
<p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.</p>	<p>Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p>

<p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p>	<p>Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p>
<p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.;</p>

3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;

3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;

4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;

5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;

6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;

7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;

8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;

9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться

		<p>колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p> <p>Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдаются и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.</p>
Лёгкая атлетика (20)	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	<p>Наблюдая и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в</p>

		<p>коленях во время полёта;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>
	<p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p>	<p>Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>
	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>Выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p>

		9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).
Лыжная подготовка (14) (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоудауна)	Передвижение одновременным двухшажным ходом. 1) Техника выполнения блока и защитной стойки. 2) Техника выполнения подачи.	<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.</p> <p>1) Тема «Блок и защитная стойка» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательную технику выполнения блока; разучивают последовательную технику выполнения защитной стойки; отрабатывают переход из одной позиции в другую по сигналу учителя.</p> <p>2) Тема «Подача мяча» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательную технику выполнения прямой подачи; разучивают последовательную технику выполнения подачи по диагонали; отрабатывают подачу по мишени.</p>

Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.

Торможение плугом

1) Техника выполнения

броска. Специальная физическая подготовка.

2) Техника отражения

шара Закрепление стойки

ожидания шара.

Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;

выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.

Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;

выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.

1) Тема «Атакующий бросок» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

наблюдают и анализируют образец выполнения броска учителем, обсуждают особенности его выполнения;

знакомятся и изучают разновидности бросков;

выполняют прямой бросок;

выполняют бросок по диагонали;

выполняют бросок в цель;

выполняют бросок из различных положений.

Тема «Специальная физическая подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

наблюдают и анализируют образец техники выполнения специальных упражнений, обсуждают особенности его выполнения;

ловят мяч из различных исходных положений;

учатся ориентироваться в зале наощупь;

выполняют бросок мяча из различных исходных положений;

		<p>меняют игровую стойку по звуковому сигналу учителя.</p> <p>2) Тема «Техника отражения шара. Закрепление стойки ожидания шара» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники выполнения учителем отражения шара, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>изучают особенности отражения шара;</p> <p>отрабатывают отражение шара при подаче с различных дистанций;</p> <p>закрепляют навык стойки ожидания шара.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (14ч.)</p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в

		<p>движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>
Прикладно-ориентированная	Развитие основных физических качеств	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

физическая культура (в процессе урока)	средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
--	--	--

V. Календарно-тематическое планирование.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их	1	0	1		Практическая работа

	отличительные признаки и предназначение.					
3	Физическое совершенствование. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	0	1		Практическая работа
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
5	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1		Практическая работа
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
7	Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа

8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег 30 м	1		1		Практическая работа
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа
10	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Подвижная игра «Пустое место»	1	0	1		Практическая работа
11	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
12	Гимнастика. Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1	0	1		Практическая работа
13	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по	1	0	1		Практическая работа

	одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.					
14	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
15	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
16	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Игра «Запрещенное движение»	1	0	1		Практическая работа
17	Упражнения на гимнастической скамейке в	1	0	1		Практическая работа

	передвижении стилизованными способами ходьбы.					
18	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа
19	Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
20	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
21	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой	1	0	1		Практическая работа

	ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.					
22	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа
23	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа
24	Упражнения в танцах галоп и полька. Стилизованные гимнастические прыжки. Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа

	Развитие координации.					
25	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке.	1	0	1		Практическая работа
26	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
27	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	0	1		Практическая работа
28	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1		Практическая работа
29	Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Практическая работа
30	Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение	1	0	1		Практическая работа

	лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.					
31	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом до 500 м в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
32	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
33	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом.	1	0	1		Практическая работа
34	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	0	1		Практическая работа
35	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	0	1		Практическая работа
36	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
37	Передвижение на лыжах до 500 м «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа

38	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение на лыжах до 500 м - учет «Кто быстрее?»	1	0	1		Практическая работа
40	Прохождение дистанции 0,5 км в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
41	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	1		Практическая работа
42	Инструктаж по технике безопасности. Перекатывание мяча.	1	0	1		Практическая работа
43	Передачи мяча. Общая физическая подготовка.	1	0	1		Практическая работа
44	Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа. Правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил	1	0	1		Практическая работа

45	Адаптированные спортивные игры с элементами голбола. Правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил	1	0	1		Практическая работа
46	Адаптированные спортивные игры с элементами торбола: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч	1	0	1		Практическая работа
47	Адаптированные спортивные игры с элементами торбола: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч	1	0	1		Практическая работа
48	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча;	1	0	1		Практическая работа
49	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола: ведение	1	0	1		Практическая работа

	баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.					
50	Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении;	1	0	1		Практическая работа
51	Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении;	1	0	1		Практическая работа
52	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Выстрел в небо»	1	0	1		Практическая работа
53	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч): ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1		Практическая работа

54	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч): ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1		Практическая работа
55	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
56	Беговые упражнения. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1		Практическая работа
57	Бег до 3 мин. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой.	1	0	1		Практическая работа
58	Челночный бег 3x10 м. Беговые сложно-координационные упражнения по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших	1	0	1		Практическая работа

	препятствий.					
59	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа
62	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа
63	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
64	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
65	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
66	Специализированный комплекс упражнений на	1	0	1		Практическая работа

	развитие координации					
67	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
68	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		68	0	68		

VII. Рабочее календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Данное календарно-тематическое планирование составлено на основе АООП НОО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (детей-инвалидов) с учетом особенностей класса; с учетом графика работы школы, утвержденного директором; а также с учетом праздничных и выходных календарных дней.

В связи с особенностями класса учитель вправе изменить количество часов на прохождение той или иной темы.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		

1	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	0	1		Практическая работа
3	Физическое совершенствование. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	0	1		Практическая работа

4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
5	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1		Практическая работа
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
7	Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег 30 м	1		1		Практическая работа
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа
10	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Подвижная игра «Пустое место»	1	0	1		Практическая работа

11	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
12	Гимнастика. Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1	0	1		Практическая работа
13	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа
14	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
15	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами	1	0	1		Практическая работа

	<p>ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Игра «Веревочка под ногами»</p>					
16	<p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Игра «Запрещенное движение»</p>	1	0	1		Практическая работа
17	<p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы.</p>	1	0	1		Практическая работа
18	<p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p>	1	0	1		Практическая работа
19	<p>Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений</p>	1	0	1		Практическая работа

	осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.					
20	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
21	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
22	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Игра	1	0	1		Практическая работа

	«Веровочка под ногами».					
23	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Игра «Веровочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа
24	Упражнения в танцах галоп и полька. Стилизованные гимнастические прыжки. Игра «Веровочка под ногами». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
25	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке.	1	0	1		Практическая работа
26	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на	1	0	1		Практическая работа

	лыжах скользящим шагом (без палок).					
27	Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом.	1	0	1		Практическая работа
28	Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом;	1	0	1		Практическая работа
29	Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Практическая работа
30	Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Практическая работа
31	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом до 500 м в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
32	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа

33	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом.	1	0	1		Практическая работа
34	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	0	1		Практическая работа
35	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	0	1		Практическая работа
36	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
37	Передвижение на лыжах до 500 м «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
38	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение на лыжах до 500 м - учет «Кто быстрее?»	1	0	1		Практическая работа
40	Прохождение дистанции 0,5 км в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
41	Подвижные игры на точность	1	0	1		Практическая работа

	движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.					
42	Инструктаж по технике безопасности. Перекатывание мяча.	1	0	1		Практическая работа
43	Передачи мяча. Общая физическая подготовка.	1	0	1		Практическая работа
44	Адаптированные спортивные игры с элементами голбола. Правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил	1	0	1		Практическая работа
45	Адаптированные спортивные игры с элементами голбола. Правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил	1	0	1		Практическая работа
46	Адаптированные спортивные игры с элементами торбола: ориентирование на площадке	1	0	1		Практическая работа

	по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч					
47	Адаптированные спортивные игры с элементами торбола: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч	1	0	1		Практическая работа
48	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча;	1	0	1		Практическая работа
49	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа
50	Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении;	1	0	1		Практическая работа

51	Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении;	1	0	1		Практическая работа
52	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Выстрел в небо»	1	0	1		Практическая работа
53	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч): ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1		Практическая работа
54	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч): ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1		Практическая работа
55	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа

56	Беговые упражнения. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1		Практическая работа
57	Бег до 3 мин. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой.	1	0	1		Практическая работа
58	Челночный бег 3x10 м. Беговые сложно-координационные упражнения по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1	0	1		Практическая работа
59	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа

62	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Бег 30 м	1	0	1		Практическая работа
63	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
64	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		64	0	64		