**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету: Адаптивная физкультура

для 2 ГУО класса

2 часа в неделю, 70 часов в год

**Планируемые результаты изучения предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметные результаты** | | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты** |
| **ученик научится** | **ученик получит возможность научиться** |
| 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. | 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 выполнять движения по образцу, по словесной инструкции. * Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. | Регулятивные УД:   * 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 формулироватьсовместно с учителем задание.   Познавательные УД   * 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 УД   * 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; | **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 совместнойдеятельности. |

**Содержание программы учебного курса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем учебного предмета** | **Количество часов на изучение раздела** | **Содержание тем учебного предмета** |
| Теория. Основы знаний | 6 | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности на лыжне. Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой. Беседа. Подбор лыж. |
| Легкая атлетика. | 15 | Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде. Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде. Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде. Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг. |
| Гимнастика. | 16 | Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений.  Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.  Пролезание через гимнастический обруч.  Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке  Подлезание на четвереньках под препятствием. Перелезание через препятствие высотой. |
| Лыжная подготовка | 14 | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом без палок. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками. |
| Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты. | 19 | Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

• Подвижные игры С. и Е. Железновых

**Электронные образовательные ресурсы:**

• Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/

• Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window. edu.ru

• CD, DVD диски с музыкальными композициями

• Презентации «Физкультминутки»

**Календарно – тематическое планирование по адаптивной физкультуре для 3ГУО класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |  | **Основные виды деятельности** |
|  | **1 четверть** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводный урок .Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.  Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. | 1 | **2.09** |  | 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 | **5.09** |  | Уметь строиться в шеренгу и выполнять команды. |
| 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | 1 | **9.09** |  | 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 | **12.09** |  | 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 | **19.09** |  | 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 | **26.09** |  | 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 | 3.10 |  | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. |
| 10 | Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки. | 1 | 7.10 |  | Выполняют корригирующие упражнения, упражнения для развития внимания. Ходят под хлопки. Разучивание игры. |
| 11 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 | **10.10** |  | 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 | 14.10 |  | 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 | 17.10 |  | 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 | 21.10 |  | Правильно выполнять основные движения в метании. |
| 15 | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | 24.10 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 16 | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | 28.10 |  | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
|  | **2 четверть** |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры». | 1 | 7.11 |  | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполнять строевые команды. |
| 18 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 11.11 |  | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполнять строевые команды. |
| 19 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка» | 1 | 14.11 |  | 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 | 21.11 |  | Выполнять упражнения в равновесии. Научиться выполнять строевые упражнения. |
| 22 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | 1 | 25.11 |  | Выполняют упражнения на горизонтальной скамейке. |
| 23 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | 28.11 |  | Выполнять упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке. |
| 24 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | 2.12 |  | Выполняют подтягивание по показу учителя. |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 1 | 5.12 |  | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. |
| 26 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1 | 9.12 |  | Броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 27 | Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй». | 1 | 12.12 |  | 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 | 19.12 |  | 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 | 26.12 |  | Выполняют упражнения с мячом. Разучивают игру. |
|  | **3 четверть** |  |  |  |  |
| 32 | Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление. | 1 | 9.01 |  | 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 | 13.01 |  | Выполнять команды и приемы по инструкции. |
| 34 | Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному. | 1 | 16.01 |  | Выполнять команды и приемы по инструкции. |
| 34 | Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки. | 1 | 20.01 |  | 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 | 23.01 |  | Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды. |
| 36 | Выполнение команд в строю «Лыжи положить»,«Лыжи взять» | 1 | 27.01 |  | Выполнение команд по инструкции. |
| 37 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. | 1 | 30.01 |  | Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево. |
| 38 | Ступающий и скользящий шаг. | 1 | 3.02 |  | Передвигаться на лыжах по команде. |
| 39 | Ступающий шаг без палок. | 1 | 6.02 |  | Передвигаться на лыжах по команде. |
| 40 | Ступающий шаг с палками. | 1 | 10.02 |  | Повторяют инструктаж по технике безопасности на лыжне, подбирают лыжи. |
| 41 | Скользящий шаг без палок. | 1 | 13.02 |  | Слушают учителя, отвечают на вопросы, строятся с лыжами. |
| 42 | Скользящий шаг с палками. | 1 | 17.02 |  | Знакомятся с правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды. |
| 43 | Повороты переступанием. | 1 | 20.02 |  | Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево. |
| 44 | Подъёмы и спуски под склон. | 1 | 24.02 |  | Учатся передвигаться на лыжах приставным шагом. |
| 45 | Подвижная игра «Быстрый лыжник» | 1 | 27.02 |  | Учатся готовится к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. |
| 46 | Лыжная прогулка. | 1 | 2.03 |  | Увеличивают время передвижения на лыжах. |
| 47 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | 1 | 5.03 |  | 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 | 9.03 |  | 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 | 12.03 |  | Разучивают броски мяча в цель: кольцо, щит, мишень. |
| 50 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему» | 1 | 16.03 |  | 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 | 19.03 |  | Выполняют коррекционные упражнения. Играют на свежем воздухе. |
|  | 4 четверть |  |  |  |  |
| 52 | Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 | 2.04 |  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. |
| 53 | Прыжок в длину с места. | 1 | 6.04 |  | 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 | 9.04 |  | Выполняют прыжки по показу. |
| 55 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | 1 | 13.04 |  | Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. |
| 56 | Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. | 1 | 16.04 |  | Метать в цель; метать набивной мяч из различных положений. |
| 57 | Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 1 | 20.04 |  | Выполняют задание по инструкции вслед за учителем. |
| 58 | Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. | 1 | 23.04 |  | Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. |
| 59 | Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи. | 1 | 27.04 |  | Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. |
| 61 | Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки. | 1 | 30.04 |  | Передвигаются на четвереньках в медленном темпе, удерживая границы коридора. |
| 62 | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | 1 | 4.05 |  | Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие. |
| 63 | Подлезание под натянутый шнур. | 1 | 7.05 |  | Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие. |
| 64 | Пролезание через гимнастический обруч. | 1 | 11.05 |  | Знакомятся с назначением обруча; выполняют упражнения по показу учителя. |
| 65 | Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание. | 1 | 14.05 |  | Выполнение комплекса упражнений на растягивание. |
| 66 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. | 1 | 18.05 |  | Выполнение комплекса упражнений на растягивание. |
| 67 | Бег с простейшим преодолением препятствий. | 1 | 21.05 |  | Правильное выполнение двигательных действий. |
| 68-70 | Спортивные эстафеты. | 3 | 25.05  28.05 |  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |