

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Дубовое»
Южно-Курильский район
Сахалинской области**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1)
**Учебный курс по адаптивной физической культуре
«Спортивные игры: играем все!»
1-3 классы**

с. Дубовое
2023 год

Планируемые результаты освоения учебного курса.

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Содержание учебного курса.

1 КЛАСС

1. Здоровый образ жизни

Беседа о здоровом образе жизни. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Что такое гигиена. Правила личной гигиены

2. Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Упражнения для укрепления осанки.

3. Современные подвижные игры

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим. Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбу" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз. 2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки. Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию. Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложку. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая. Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой. Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают. Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за

руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами». Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу. Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы. Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить на 21 уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними. Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень. Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отгалкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок. Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд. Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим. Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее. Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок. Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут. Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту

или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д. Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше. Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим. Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

2 КЛАСС

1. Подвижные игры

Подвижная игра «К своим флажкам»

Подвижная игра «Школа мяча»

Спортивная игра баскетбол

Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками

Подвижные игры с приемами баскетбола

Подвижная игра «Лисы и куры»

Подвижная игра «Кто дальше бросит»

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»

Подвижная игра «У кого меньше мячей»

Подвижная игра «Зайцы в огороде»

Подвижная игра «Мяч в корзину»

Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки

2. Зимние подвижные игры

Подвижная игра «Попади в обруч»

Подвижная игра «Точный расчёт»

Подвижная игра «Два мороза»

Подвижная игра «Охотники и утки»

Подвижная игра «Пятнашки»

Подвижная игра «Прыгающие воробушки»

3. Волейбол и футбол

Спортивная игра волейбол

Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении

Спортивная игра футбол

Подвижные игры с приемами футбола

3 КЛАСС

1. Подвижные игры

Подвижная игра «Филин и пташки», «Круговые пятнашки»

Подвижная игра «Палочки вырубалочки»

Подвижная игра «Много троих, хватит двоих»
 Подвижная игра «Переправа»
 Подвижная игра «Дай руку» и «Перебежки в парах»
 Подвижная игра «Летучий мяч»
 Подвижная игра «Гонка мячей»
 Подвижная игра «Попади в цель»
 Подвижная игра «Стой» и «Пушбол»
 Подвижные игры «Мяч соседу» и «С двумя мячами навстречу»

Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки

2. Зимние подвижные игры

Подвижная игра «Снежный тир»
 Подвижная игра «Лепим снеговика»
 Подвижная игра «Два мороза»
 Подвижная игра «Охотники и утки»
 Подвижная игра «Пятнашки»
 Подвижная игра «Прыгающие воробушки»

3. Волейбол и футбол

Спортивная игра волейбол
 Нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении
 Спортивная игра футбол
 Подвижные игры с приемами футбола

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п\п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни	5
2	Профилактика травматизма	4
3	Современные подвижные игры	24
	Итого	33

2 класс

№ п\п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Подвижные игры	15
2	Зимние подвижные игры	12
3	Волейбол и футбол	7
	Итого	34

3 класс

№ п\п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Подвижные игры	13
2	Зимние подвижные игры	12
3	Волейбол и футбол	9

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный курс по физической культуре «Спортивные игры: играем все!»

1 класс

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
*	Здоровый образ жизни	5		
1	Здоровый образ жизни	1		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1		
4	Личная гигиена	1		
5	Личная гигиена	1		
*	Профилактика травматизма	4		
6	Профилактика травматизма	1		
7	Профилактика травматизма	1		
8	Нарушение осанки	1		
9	Нарушение осанки	1		
*	Современные подвижные игры	24		
10	«Мяч по кругу»	1		
11	«Поймай рыбку»	1		
12	«Цепи кованы»	1		
13	«Змейка на асфальте»	1		
14	«Бег с шариком»	1		
15	«Нас не слышно и не видно»	1		
16	«Третий лишний»	1		
17	«Ворота»	1		
18	«Чужая палочка»	1		
19	«Белки, шишки и орехи»	1		
20	«След в след»	1		
21	Эстафета	1		
22	« Мишень»	1		
23	«С кочки на кочку»	1		
24	«Без пары»	1		
25	«Веревочка»	1		
26	«Плетень»	1		
27	«Кто больше»	1		
28	«Успевай, не зевай»	1		
29	«День и ночь»	1		
30	«Наперегонки парами»	1		
31	«Ловушки-перебежки»	1		
32	«Вызов номеров»	1		
33	«Вызов номеров»	1		
	Итого	33		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный курс по физической культуре «Спортивные игры: играем все!»

2 класс

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
*	Подвижные игры	15		
1	Подвижная игра «К своим флажкам»	1		
2	Подвижная игра «Школа мяча»	1		
3	Спортивная игра баскетбол	1		
4	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
5	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
6	Подвижная игра «Лисы и куры»	1		
7	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
8	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
9	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
10	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		
11	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		
12	Подвижная игра «Мяч в корзину»	1		
13	Подвижная игра «Мяч в корзину»	1		
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
	Зимние подвижные игры	12		
16	Подвижная игра «Попади в обруч»	1		
17	Подвижная игра «Попади в обруч»	1		
18	Подвижная игра «Точный расчёт»	1		
19	Подвижная игра «Точный расчёт»	1		
20	Подвижная игра «Два мороза»	1		
21	Подвижная игра «Два мороза»	1		
22	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
23	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
24	Подвижная игра «Пятнашки»	1		
25	Подвижная игра «Пятнашки»	1		
26	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		
27	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		
	Волейбол и футбол	7		
28	Спортивная игра волейбол	1		
29	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
30	Прямая нижняя подача, прием и передача	1		

	мяча снизу двумя руками на месте и в движении			
31	Спортивная игра футбол	1		
32	Спортивная игра футбол	1		
33	Подвижные игры с приемами футбола	1		
34	Подвижные игры с приемами футбола	1		
	Итого	34		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный курс по физической культуре «Спортивные игры: играем все!»

3класс

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
*	Подвижные игры	13		
1	Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	1		
2	Игра «Палочки – выручалочки».	1		
3	Игра «Много троих, хватит двоих».	1		
4	Игра «Переправа»	1		
5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».	1		
6	Игра «Летучий мяч»	1		
7	Игра «Гонка мячей»	1		
8	Игра «Попади в цель»	1		
9	Игры «Стой» и «Пушбол»	1		
10	Игры «Мяч соседу» и «С двумя мячами на встречу»	1		
11	Подвижная игра «Мяч в корзину»	1		
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
13	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
	Зимние подвижные игры	12		
16	Подвижная игра «Снежный тир»	1		
17	Подвижная игра «Снежный тир»	1		
18	Подвижная игра «Лепим снеговика»	1		
19	Подвижная игра «Лепим снеговика»	1		
20	Подвижная игра «Два мороза»	1		
21	Подвижная игра «Два мороза»	1		
22	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
23	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
24	Подвижная игра «Пятнашки»	1		
25	Подвижная игра «Пятнашки»	1		
26	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		
27	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1		
	Волейбол и футбол	9		
28	Спортивная игра волейбол	1		

	Спортивная игра волейбол	1		
29	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
30	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
31	Спортивная игра футбол	1		
32	Спортивная игра футбол	1		
33	Подвижные игры с приемами футбола	1		
34	Подвижные игры с приемами футбола	1		
	Подвижные игры с приемами футбола	1		
	Итого	34		