

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**


**Отдел образования Администрации Волгодонского района**

**Ростовской области**

**МБОУ: Мичуринская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете школы

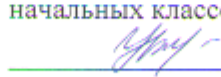


З.Я.Омельченко

Протокол №1  
от «25» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

руководитель МО  
начальных классов



Н.Р.Лирник

Протокол №1  
от «25» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



З.Я.Омельченко

Приказ №84  
от «31» 08 2023 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающегося 3 класса

Кахраманова Эфраила

2023-2024 учебный год

Составитель:  
Шахманова Фарида Биналиевна

**п. Мичуринский 2023**

## **Пояснительная записка.**

**Статус документа** Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа по физической культуре для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (далее - АООП вариант 1) составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014, Приложение «Требования к АООП (вариант 1) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС УО);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 4/15 от 22.12.2015).

### **Задачи изучения физической культуры**

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Цель** изучения физической культуры в 3 классе определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

### **Общая характеристика физической культуры**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями для третьего класса предусмотрено 100 часа в год (3 часа в неделю).

### **Распределение учебного материала по разделам**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14
Школа мяча	14
<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>

**Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.**

*Личностные результаты* включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 3 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;

2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

#### *Достаточный уровень*

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### ***Знания о физической культуре***

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал.**

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие;

лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. . Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактич
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1	01.09	
2	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1	06.09	
3	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1	07.09	
4	Бег на результат 30, 60 м - учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	08.09	
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1	13.09	
6	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	14.09	
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1	15.09	
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1	20.09	
10	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1	21.09	
11	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1	22.09	
12	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1	27.09	
13	Ведение мяча на месте и в движении.  Игра «Гонка мячей по кругу»	1	28.09	
14	Ведение мяча с изменением направления  Игра «Вызови по имени».	1	29.09	
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении  Игра «Овладей мячом».	1	04.10	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1	05.10	
17	Броски в кольцо двумя руками снизу  Игра «Мяч ловцу».	1	06.10	
18	Броски в кольцо двумя руками снизу  Игра «Охотники и утки».	1	11.10	



19	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	12.10	
20	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1	13.10	
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1	18.10	
22	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1	19.10	
23	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1	20.10	
24	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1	25.10	
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1	26.10	
26	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1	27.10	
27	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1	08.11	
28	Игра «Игра «Быстро и точно».	1	09.11	
29	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1	10.11	
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1	15.11	
31	Игра: «Что изменилось?»	1	16.11	
32	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1	17.11	
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками, учет	1	22.11	
34	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1	23.11	
35	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противходом.	1	24.11	
36	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1	29.11	
37	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1	30.11	
38	Упражнения в висе стоя и лежа.	1	01.12	
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	06.12	
40	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	1	07.12	
41	Упражнения на гимнастической стенке.	1	08.12	
42	Комбинация из освоенных элементов. Учет.	1	13.12	
43	Мост. 2-3 кувырка вперед	1	14.12	
44	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	15.12	

45	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1	20.12	
46	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1	21.12	
47	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	22.12	
48	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1	27.12	
49	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1	28.12	
50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1	29.12	
51	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	10.01	
52	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1	11.01	
53	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	12.01	
54	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1	17.01	
55	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1	18.01	
56	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	19.01	
57	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1	24.01	
58	Повороты переступанием вокруг носков.	1	25.01	
59	Подъем ступающим шагом.	1	26.01	
60	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1	31.01	
61	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1	01.02	
62	Подъем «лесенкой» учет. П./и «Слушай сигнал»	1	02.02	
63	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1	07.02	
64	Попеременный двушажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1	08.02	
65	Попеременный двушажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1	09.02	
66	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	14.02	
67	Попеременный двушажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1	15.02	
68	Попеременный двушажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1	16.02	
69	Попеременный двушажный ход с палками под уклон.	1	21.02	
70	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	22.02	
71	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	1	28.02	

72	Попеременный двушажный ход с палками, учет	1	29.02	
73	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1	01.03	
74	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	06.03	
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1	07.03	
76	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	13.03	
77	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	14.03	
78	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1	15.03	
79	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1	20.03	
80	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1	21.03	
81	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	22.03	
82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1	10.04	
83	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1	11.04	
84	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1	12.04	
85	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал - садись».	1	17.04	
86	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	18.04	
87	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	19.04	
88	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1	24.04	
89	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1	25.04	
90	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1	26.04	
91	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1	27.04	
92	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	02.05	
93	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1	03.05	

94	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1	08.05	
95	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	1	15.05	
96	Челночный бег 3x10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1	16.05	
97	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учет.	1	17.05	
98	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Игра «Лисы и куры».	1	22.05	
99	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	23.05	
100	Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек».	1	24.05	

### Лист корректировки в рабочей программе

№ записи	Дата	Изменения, внесенные в КТП	Причина	Согласование с зам. директора по УР
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				