

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Покровка
муниципального района Нефтегорский Самарской области**

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете ГБОУ ООШ с. Покровка, протокол № 1 от 29.08.2022г.	заместителем по УР ГБОУ ООШ с. Покровка Уколовой О.А. 29.08.2022г.	Директор ГБОУ ООШ с.Покровка Кавтасьева Т.В Приказ № 85-ОД от 29.08.2022г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью**

предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 3 КЛАСС»

Уровень образования: начальное общее образование

Уровень программы: общеобразовательный

Сроки реализации: один год

Составитель (и): Бусаргина Н.В.

Покровка, 2022

Пояснительная записка

1. Цели и задачи программы

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с ОВЗ (умственная отсталость), примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2014. Данная программа соответствует Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- 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;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Предметные результаты по окончании 3 класса

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Предметные результаты по окончании 3 класса:

- *Общие теоретические сведения.* Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать:*** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время

ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.

- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать:*** правила и поведение во время игр.

*На уроках лёгкой атлетики **уметь:*** не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт; бегать на скорость 30 метров; бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;

*На уроках гимнастики **уметь:*** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве.

*На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь:*** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Учебно-тематический план

Содержание учебной программы в 3 классе

Рабочая программа состоит из разделов:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Гимнастика с основами акробатики».
3. «Лёгкая атлетика».
4. «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. В 1-4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся в 3 классе

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2.	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Обще развивающие упражнения без предметов	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.
Элементы акробатических упражнений	Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).
Лазанье и перелезание	По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.
Висы	На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.
Опорные прыжки	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

3.	Лёгкая атлетика Ходьба Бег Прыжки Метание	В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3x5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета). С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног(одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.
	Игры Коррекционные игры	«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает».

Игры с элементами обще развивающих упражнений	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».
Игры с бегом и прыжками	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».
Игры зимой	«Вот так карусель», «Снегурочка».

Календарно – тематическое планирование

3 класс (102) часа

1 четверть 27 часов (3 часа в неделю)				
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)				
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1		
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1		

3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (3 часа)				
4	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.	1		
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1		
6	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1		
Раздел программы «Лёгкая атлетика» (18 часов)				
7	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	1		
8	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1		
9	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	1		
10	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		
Контрольно – измерительные материалы				
11	Бег на скорость 30 м.	1	Тестирование	
12	Прыжки в длину с места.	1	Тестирование	
13	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	Тестирование	
14	Челночный бег (3x5) м.	1		
15	Бег на скорость до 40 м.	1		
16	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	1		
17	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м.	1		
18	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1		
19	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.	1		
20	Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель.			
Контрольно – измерительные материалы				
21	Прыжки через короткую скакалку.	1	Тестирование	
22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	1	Тестирование	
23	Поднимание туловища.	1	Тестирование	
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Тестирование	
Раздел программы «Игры» (3 часа)				
25	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1		

26	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1		
27	Игры по выбору учащихся	1		

Календарно – тематическое планирование

2 четверть. 20 часов (3 часа в неделю)				
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)				
28	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (19 часов)				
<i>Обще развивающие упражнения без предметов</i>				
29	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1		
30	Дыхательные упражнения.	1		
31	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
32	Комплекс обще развивающих упражнений.	1		
33	Комплекс корригирующих упражнений.	1		
<i>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</i>				
34	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
35	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.	1		
36	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем.	1		
37	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.	1		
38	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.	1		
39	Комплекс упражнений со скакалками.	1		
40	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		
<i>Элементы акробатических упражнений</i>				
41	Перекаты в группировке.	1		
42	Из положения лёжа на спине «мостик».	1		
43	2 – 3 кувырка вперёд (строго индивидуально).	1		

<i>Лазанье</i>				
44	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	1		
45	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук.	1		
47	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1		

Календарно – тематическое планирование

3 четверть 31 час (3 часа в неделю)				
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)				
48	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УТГ.	1		
Раздел программы «Игры» (9 часов)				
49	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные».	1		
50	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам».	1		
51	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».	1		
52	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему».	1		
53	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу».	1		
54	Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».	1		
55	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1		
56	Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».	1		
57	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (21 час)				
<i>Висы и упоры</i>				
58	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1		
59	Упор на гимнастическом бревне и на гимнастической скамейке.	1		
60	Упор на гимнастическом козле.	1		

<i>Равновесие</i>				
61	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1		
62	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1		
63	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.	1		
64	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различными положениями рук.	1		
<i>Опорные прыжки (подготовка к выполнению опорных прыжков)</i>				
65	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1		
66	Прыжок в глубину из положения приседа.	1		
<i>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</i>				
67	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	1		
68	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	1		
69	Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.	1		
70	Прыжок в высоту до определённого ориентира.	1		
71	Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1		
72	Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	1		
73	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1		
74	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1		
<i>Упражнения без предметов</i>				
75	Упражнения на дыхание.	1		
76	Упражнения на расслабление мышц.	1		
77	Обще развивающие упражнения по подражанию.	1		
78	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		

Календарно – тематическое планирование

4 четверть 24 часа (3 часа в неделю)				
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)				
79	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ.	1		
Раздел программы «Игры» (3 часа)				
80	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1		
81	Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».	1		
82	Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу».	1		
Раздел программы «Лёгкая атлетика» (18 часов)				
83	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.			
84	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1		
85	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1		
86	Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м.	1		
87	Прыжки в высоту с прямого разбега способом <i>согнув ноги</i> .	1		
88	Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	1		
89	Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель.	1		
90	Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места.	1		
91	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		
92	Челночный бег (3х5).	1		
93	Бег на скорость до 40 м.	1		
Контрольно – измерительные материалы				
94	Бег 30 м.	1	Тестирование	
95	Прыжки в длину с места.	1	Тестирование	
96	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	Тестирование	

97	Прыжки через короткую скакалку.	1	Тестирование	
98	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	Тестирование	
99	Поднимание туловища.	1	Тестирование	
100	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Тестирование	
Раздел программы «Игры» (2 часа)				
101	Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки».	1		
102	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		