

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской  
республики «Сарапульская общеобразовательная школа № 5 для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**ПРИНЯТО**

На педагогическом  
совете ГКОУ УР «СОШ № 5 с ОВЗ»  
протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ»  
О.Г.Овечкина \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
в 3 классе**

Составитель программы:  
Шадрин Сергей Анатольевич  
Учитель физической культуры

САРАПУЛ  
2023

## **Пояснительная записка.**

Данная программа по Адаптивной физической культуре составлена на основе

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 года регистрационный №35850);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ( Приказ Министерства просвещения Р.Ф. от 24 ноября 2022. №1026
- СанПиН «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Адаптированная рабочая программа соответствует базисному учебному плану образовательного учреждения в 3 классе изучается по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часов.

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.

**Основная цель изучения данного предмета** 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.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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

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

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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**

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. 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. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. 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 (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и

перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и 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 и 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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 на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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 на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли-

ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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 колец на шесты. 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. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная и конькобежная подготовка**

#### **Лыжная подготовка**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### **Конькобежная подготовка**

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### **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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### **Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета**

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

*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; подсчёт 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.

### Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	5	4	3			
Подтягивание				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Разделы программы					Всего часов
Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Лыжная и конькобежная подготовка	Игры	
12	19	23	29	19	102

**Календарно-тематическое планирование  
3 класс 1 четверть**

№	Раздел	Тема	Количество часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре (12)	ТБ на уроках	1	Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
2		Чистота одежды и тела	1	
3		Правила утренней гигиены	1	
4		Правила правильного распорядка дня	1	
5		Чистота снарядов и тренажёров	1	
6		Влияние физических упражнений на здоровье человека	1	
7		Формирование понятия: трудолюбие	1	
8		Понятие спортивная привычка	1	
9		Физическое совершенствование	1	
10		Телосложение	1	
11		Физические качества. Выносливость	1	
12		Исходные положения и стойки	1	
13	Гимнастика(12ч)	ТБ на уроках гимнастики	1	Практическое освоение элементов гимнастики. -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др. -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта
14		Элементы одежды гимнаста	1	
15		Знание правил поведения на уроках гимнастики	1	
16		Понятие перестроение	1	
17		Понятие о правильном выполнении элементов упражнения	1	
18		Элементарные сведения о ритме, степени мышечных усилий.	1	
19		Развитие физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	
20		Основные положения рук и ног, туловища	1	

21		Развитие мышц брюшного пресса	1	при выполнении общеразвивающих упражнений.
22		Развитие мышц ног и рук	1	
23		Развитие мышц спины	1	
24		Передний хват	1	

### 3 класс 2 четверть

№	Раздел	Тема	Количество часов	Планируемые результаты
1	Гимнастика(7ч)	ТБ на уроках гимнастики	1	Освоение элементов гимнастики. -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др. -подача и выполнение строевых команд,
2		Передний хват. Развитие силы кистей.	1	
3		Задний хват.	1	
4		Развитие силы кистей и пальцев рук	1	
5		Вис на перекладине передним хватом	1	
6		Вис на перекладине задним хватом	1	
7		Вис на перекладине смешанным хватом	1	
8	Лыжная и конькобежная подготовка(14ч)	ТБ на занятиях лыжной и конькобежной подготовкой	1	Практическое освоение элементов лыжной подготовки. - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
9		Понятие о передвижениях на лыжах	1	
10		Экипировка лыжника	1	
11		Подготовка к занятиям на лыжах	1	
12		Лыжи и их разновидности	1	
13		Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок	1	
14		Лыжные составляющие	1	
15		Правильное поведение в время передвижений на лыжах	1	
16		Правильное техническое выполнение одношажного хода	1	
17		Переступания	1	
18		Перешагивание	1	
19		Техника спуска с горы	1	
20		Техника торможения	1	

21		Техника переступания во время спуска.	1	
----	--	---------------------------------------	---	--

### 3 класс 3 четверть

№	Раздел	Тема	Количество часов	Планируемые результаты
1	Лыжная и конькобежная подготовка(15ч)	ТБ на занятиях лыжной и конькобежной подготовкой	1	Практическое освоение элементов лыжной подготовки. -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
2		Понятие о передвижениях на лыжах	1	
3		Экипировка лыжника	1	
4		Подготовка к занятиям на лыжах	1	
5		Лыжи и их разновидности	1	
6		Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок	1	
7		Лыжные составляющие	1	
8		Правильное поведение в время передвижений на лыжах	1	
9		Правильное техническое выполнение одновременно одношажного хода	1	
10		Переступания	1	
11		Перешагивание	1	
12		Техника спуска с горы	1	
13		Техника торможения	1	
14		Техника переступания во время спуска	1	
15		Виды подъемов	1	
16	Игры(15ч)	ТБ при занятиях по разделу «Игры»	1	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
17		«Волк во рву»	1	
18		«Угадай кто?»	1	
19		«Снежный ком»	1	
20		«Волк и семеро козлят»	1	
21		«Жёлтый, синий, красный»	1	
22		«Светофор»	1	
23		«Найди себе пару».	1	
24		«Передай кубик».	1	
25		«Шишки, жёлуди ,орехи»	1	
26		«Третий лишний»	1	
27		«Островки»	1	
28		«Рыбаки и рыбки»	1	

29		«Жёлтый, синий, красный»	1	спортивных традиций своего народа и других народов;
30		«Светофор»	1	

### 3 класс 4 четверть

№	Раздел	Тема	Количество часов	Планируемые результаты
1	Игры(4ч)	ТБ при занятиях по разделу «Игры»	1	- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
2		«Передай кубик».	1	
3		«Шишки, жёлуди ,орехи»	1	
4		«Снежный ком»	1	
5	Легкая атлетика(23ч)	ТБ при занятиях легкой атлетикой	1	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; -практическое освоение элементов легкой атлетики. - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
6		Понятия о ходьбе	1	
7		Понятия о беге	1	
8		Понятия прыжках и метаниях	1	
9		Понятия правильного бега	1	
10		Ходьба на носках	1	
11		Ходьба с элементами ОРУ	1	
12		Ходьба перекатами с пятки на носок	1	
13		Бег	1	
14		Бег с ускорением на не большой отрезок	1	
15		Бег со сменой направления	1	
16		Бег по дистанции 800 м	1	
17		Бег с передачей предметов	1	
18		Прыжки на двух ногах на месте	1	
19		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1	
20		Прыжки на одной ноге	1	
21		Прыжки на одной, на двух ногах	1	
22		Прыжки через лежащий предмет	1	
23		Прыжки в стороны с продвижением вперед. Игра «Классики»	1	
24		Метание малого мяча в цель	1	
25		Метание игрового мяча в цель	1	
26		Метание набивного мяча (3кг)	1	
27		Сдача контрольных нормативов	1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

«Программы для специальных(коррекционных)общеобразовательных школ VIII вида.

Воронкова В.В., Москва, Владос, 2001

«Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». Кузнецов В.С., Колдницкий Г.А., Владос, 2004

«Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Ланда Б.Х., Советский спорт, 2004