

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа»

Рабочая программа

(приложение к адаптированной общеобразовательной программе)

наименование учебного предмета	Физическая культура
Классы	3 класс
Разработана на основе программы	Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШ (1 вариант)
Соответствует	Требованиям ФГОС для умственно отсталых обучающихся

Уссурийск

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГ ОБУ Уссурийская КШ (вариант 1)

Учебный план разработан на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 Сп2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

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 4 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, захлёстыванием 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».

**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.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p> <p>Висы</p> <p>Равновесие</p>	<p>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!»</p> <p>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.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.</p> <p>Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).</p> <p>По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной</p>

	<p>Опорные прыжки</p>	<p>скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.</p> <p>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.</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.</p>
<p>3.</p>	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
	<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>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</p>

		<p>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.</p>
	<p>Игры</p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами обще развивающих упражнений</p> <p>Игры с бегом и прыжками</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>Игры зимой</p>	<p>«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает».</p> <p>«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».</p> <p>«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p> <p>«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>«Вот так карусель», «Снегурочка».</p>

Календарно – тематическое планирование

3 класс (102) часа

1 четверть

27 часов (3 часа в неделю)

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Дата проведения</i>
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		

11	Бег на скорость 30 м.	1		
12	Прыжки в длину с места.	1		
13	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1		
14	Челночный бег (3x5) м.	1		
15	Бег на скорость до 40 м.	1		
16	Понятие <i>эстафетный бег</i> (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 <i>согнув ноги</i> .	1		
19	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.	1		
20	Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель.	1		

<i>Контрольно – измерительные материалы</i>				
21	Прыжки через короткую скакалку.	1		
22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	1		
23	Поднимание туловища.	1		
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
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 УТГ.	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 общеразвивающих упражнений.	1		
33	Комплекс корригирующих упражнений.	1		
<i>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</i>				
34	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
35	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
36	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.	1		
37	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	1		
38	Комплекс общеразвивающих 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.	2		
42				
43	Из положения лёжа на спине «мостик».	1		
<i>Лазанье</i>				
44	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук.	2		
45				
46	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	2		
47				

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 УГГ.	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	Упор на гимнастической скамейке.	2		
59				
<i>Равновесие</i>				
60	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2		
61				

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 вперед 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 (3x5).	1		

93	Бег на скорость до 40 м.	1		
<i>Контрольно – измерительные материалы</i>				
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		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
4. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастический козёл, стойки для прыжков, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.