

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шеркальская средняя общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено**

Руководитель методического  
объединения:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Протокол МО № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

**Согласовано**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

**Утверждено**

Директор школы:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

**Адаптированная рабочая программа начального общего образования  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья  
вариант 1  
3 класс 2022-2023 учебный год**

**Учитель ОВЗ:  
Алачева Анастасия Александровна**

**с. Шеркалы  
2022 г.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающегося 3 класса разработана в соответствии основными положениями начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой Министерством просвещения Российской Федерации. Адаптированная рабочая программа разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура» для начальной школы (вариант 1)

### **Учебно – методический комплекс**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений\ В.И.Лях.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Учебник - «Физическая культура 1-4 классы», под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### **Ценностные ориентиры**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Место учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в предметной области «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часов (из расчета 3 ч в неделю, всего 34 недели). Продолжительность занятия составляет 20-25 минут.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- Осознание себя как ученика;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

Выполнять акробатические упражнения:

- выполнять построения в одну шеренгу, равнение по разметке;
- различать и правильно выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять повороты по ориентирам;

Лёгкая атлетика:

- выполнять прыжки в длину с места;
- выполнять медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем;
- выполнять броски и ловля мяча;
- выполнять метание мяча с места правой и левой рукой.

Подвижные игры:

- «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Догони мяч», «Снайпер», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди».

### **Содержание учебного предмета**

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

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

#### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. 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. 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 1 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 с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление 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. 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. 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 длину. 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 шести. 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**

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.

### **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. Занятия проводятся в форме классно-урочной системы. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

### **Критерии оценок**

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В третьем классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег,

прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
<b>Основы знаний – 1 час</b>					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	1	01.09		
<b>Легкая атлетика -26 часов</b>					
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	3	03.09		
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	07.09		
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	08.09		
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	10.09		
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	14.09		
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	15.09		
8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	17.09		
9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	21.09		
10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	22.09		
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	24.09		
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	28.09		
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	29.09		
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 10 м.	1	01.10		
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	05.10		
16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	06.10		
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1	08.10		
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1	12.10		
<b>Раздел программы Подвижные игры – 9 часов</b>					
19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1	13.10		

20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	15.10		
21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	19.10		
22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	20.10		
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	22.10		
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	26.20		
25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	27.10		
26	Подвижные игры. Футбол.	1	29.10		
27	Подвижные игры. Футбол.	1	09.11		
	<b>Основы знаний – 1 час</b>				
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1	10.11		
	<b>Гимнастика – 21 час</b>				
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	12.11		
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	16.11		
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	17.11		
32	Гимнастика.	1	19.11		
33	Гимнастика.	1	23.11		
34	Гимнастика. Упражнения гимнастической палкой.	1	24.11		
35	Гимнастика. Упражнения гимнастической палкой.	1	26.11		
36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1	30.11		
37	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1	01.12		
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	03.12		
39	Гимнастика. Упражнения без предметов	1	07.12		
40	Гимнастика. Упражнения гимнастическими палками	1	08.12		
41	Гимнастика. Упражнения гимнастическими палками	1	10.12		
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	14.12		

43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	15.12		
	<b>Подвижные игры 5 часов</b>				
44	Подвижные игры.	1	17.12		
45	Подвижные игры.	1	21.12		
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	22.12		
47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	24.12		
48	Подвижные игры.	1	11.01		
	<b>Основы знаний – 1 час</b>				
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1	12.01		
	<b>Лыжная подготовка - 17 часов</b>				
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	14.01		
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	18.01		
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	19.01		
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	21.01		
54	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	25.01		
55	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	26.01		
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	28.01		
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	01.02.		
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	02.02		
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	04.02		
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	08.02		
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	09.02		
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	11.02		



63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	15.02		
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	16.02		
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	18.02		
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	22.02		
<b>Основы знаний – 1 час</b>					
67	Сообщение теоретических сведений.	1	25.02		
<b>Подвижные игры - 8 часов</b>					
68	Подвижные игры.	1	01.03		
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	02.03		
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	04.03		
71	Подвижные игры	1	09.03		
72	Подвижные игры	1	11.03		
73	Подвижные игры с элементами футбола	1	15.03		
74	Подвижные игры с элементами футбола	1	16.03		
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1	18.03		
<b>Основы знаний – 1 час</b>					
76	Сообщение теоретических сведений.	1	22.03		
<b>Гимнастика – 12 часов</b>					
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	23.03		
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	25.03		
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 10м	1	05.04		
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	06.04		
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	08.04		
82	Гимнастика	1	12.04		
83	Гимнастика	1	13.04		
84	Гимнастика. Ползание	1	15.04		
85	Гимнастика. Ползание	1	19.04		
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	20.04		
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	22.04		

88	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	26.04		
	<b>Легкая атлетика – 14 часов</b>				
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 10 м	1	27.04		
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 10 м	1	29.04		
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	04.05		
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	06.05		
93	Легкая атлетика.	1	10.05		
94	Легкая атлетика.	1	11.05		
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	13.05		
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	17.05		
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	18.05		
98	Легкая атлетика.	1	20.05		
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	24.05		
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	25.05		
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	27.05		
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1	31.05		

#### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

##### Спортивный инвентарь.

- Коврик – 1 шт.
- Кегли – 5 шт.
- Верёвка – 1 шт.
- Мяч маленький – 3 шт.
- Мяч большой – 1 шт.
- Мяч теннисный – 5 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Рулетка – 1 шт.

##### **Литература**

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования .- М.: Просвещение, 2009.- (Стандарты второго поколения).
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений\ В.И.Лях.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
- 3.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2018.