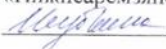


Рассмотрено: на заседании МС Протокол №1 от 30.08.2022	Согласовано: Зам.директора по УВР МАОУ «Нижеаремзянская СОШ»  Л.Н.Шубкина	Утверждено приказом директора МАОУ «Нижеаремзянская СОШ» Приказ №208 от 31.08.2022
--	---	--



***Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс для
обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
адаптированной основной общеобразовательной программы
(вариант 1)
2022-2023 учебный год***

Составитель:
учитель высшей категории
Цейнер А. В.

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Коррекционная гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре (теоретические знания)	1
1	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	1
	Ходьба и бег	21
2	Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением	1
3	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением	1
4	Пробегание коротких отрезков по 20 метров из разных исходных положений	1
5	Бег (30 м). Выполнение норматива ГТО	1
6	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1
7	Развитие ловкости: старт из разных положений	1
8	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта,	1
9	Челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений	1
10	Челночный бег	1
11	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1
12	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами	1
13	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности	1
14	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха	1
15	Тройной прыжок с места	1
16	Прыжок в длину с места	1

17	Прыжок в длину с места. Выполнение норматива ГТО	1
18	Прыжок в длину с разбега	1
19	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1
20	Метание малого мяча с места на дальность. Выполнение норматива ГТО	1
21	Броски набивного мяча	1
22	Бросок мяча сидя на полу из-за головы	1
	Упражнения с мячами	5
23	Ведение мяча шагом с изменением направления	1
24	Передача мяча на месте и с шага	1
25	Ловля мяча двумя руками после встречной передачи	1
26	Элементы ведения мяча ногами (футбол)	1
27	Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку (высота 2 метра)	1
	Знания о физической культуре (теоретические знания)	1
28	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	1
	Коррекционная гимнастика с элементами акробатики	20
29	Текущий инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения на месте и в движении	1
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
31	Кувырок назад в упор присев	1
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1
33	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1
34	Акробатическая комбинация	1
35	Вис стоя и лежа	1
36	Вис на согнутых руках.	1
37	К.р. Подтягивания в висе. Выполнение норматива ГТО	1
38	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1
39	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1
40	К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1
41	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	1
42	Прыжки со скакалкой	1
43	Прыжки группами на длинной скакалке	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
45	Прыжки группами на длинной скакалке	1

46	Прыжки группами на длинной скакалке	1
47	Прыжки группами на длинной скакалке	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
	Знания о физической культуре (теоретические знания)	1
49	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	1
	Лыжная подготовка	12
50	Текущий инструктаж по технике безопасности. Правила передвижения с лыжным инвентарём.	1
51	Передвижение на лыжах изученными способами.	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1
53	Спуски и подъёмы.	1
54	Повороты приставными шагами.	1
55	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1
56	Чередование ходов и хода на дистанции.	1
57	Повороты на лыжах "упором"	1
58	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
59	Падение на лыжах на бок.	1
60	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	1
61	Прохождение дистанции 1км м Выполнение норматива ГТО	1
	Упражнения с мячами	5
62	Ведение мяча шагом с изменением направления	1
63	Передача мяча на месте и с шага	1
64	Ловля мяча двумя руками после встречной передачи в движении	1
65	Элементы футбола, передача и удар мяча.	1
66	Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку (высота 2 метра)	1
	Коррекционные подвижные игры на развитие физических качеств	12
67	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
68	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
69	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
70	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
71	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
72	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1

73	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
74	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
75	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
76	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
77	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
78	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	Знания о физической культуре (теоретические знания)	1
79	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту	1
	Подвижные игры с мячами	7
80	Текущий инструктаж по технике безопасности. Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1
81	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1
82	Броски в щит	1
83	Игра «Мяч соседу».	1
84	Броски в кольцо	1
85	Игра в мини-баскетбол	1
86	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
	Прыжки и метания	16
87	Текущий инструктаж по технике безопасности. Многоскоки (на левой, на правой)	1
88	Прыжок в длину с места	1
89	Прыжок в длину с места. Выполнение норматива ГТО	1
90	Прыжок в длину с разбега	1
91	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
92	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1
93	Метание малого мяча с места на дальность. Выполнение норматива ГТО	1
94	Броски набивного мяча	1
95	Челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений	1
96	Челночный бег	1
97	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1
98	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности	1

99	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)	1
100	Бег 1000 метров. Выполнение норматива ГТО	1
101	Равномерный 6-минутный бег. Выполнение норматива ГТО	1
102	Бег 30 метров. Выполнение норматива ГТО	1