

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Светлинская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от «29 августа» 2024г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
_____/Решетнякова А.А./

«Утверждаю»
Директор школы
_____/Нефедова С.В.
Приказ № 76-д «29августа»2024 г.

**Адаптированная программа по учебному предмету «Физическая культура»
3 класс, вариант 1
(интеллектуальные нарушения)
на 2024/25 учебный год**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной Адаптированной основной образовательной программы общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и учебным планом МБОУ «Светлинская СОШ № 1» на 2024– 2025 учебный год

\Количество часов по учебному плану - 3 часа в неделю (на обучение в классе отводится – 0, 5 часов, на самостоятельную работу – 2, 5 часа)

Количество часов в год по программе - 102 часа

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, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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;

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 3 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорной ситуации.
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке 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 и физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки. 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;
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки ;
подача и выполнение строевых команд. Ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
совместное участие со сверстниками и 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.

Учебно-тематический план	Количество часов
Темы программы	
Гимнастика и акробатика	30
Лёгкая атлетика	28
Лыжная подготовка	18
Подвижные игры	26
Итого:	102

Содержание рабочей программы

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

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие 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 лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие *высокий старт*.

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Круговая тренировка.

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 вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного 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 счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры.

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	№ урока по теме	Тема урока	Планируемые результаты		Дата по плану	Факт
			Личностные	Предметные		
		1 четверть	Лёгкая атлетика 28/14			
			Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознание представление о	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании. Соблюдать		

			качествах хорошего ученика, проявление особого интереса к новому, школьному содержанию занятий.	технику безопасности.		
1.	1.	Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Правильно дышать при ходьбе. Следить за правильной осанкой, соблюдать дистанцию при ходьбе.	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Соблюдать технику безопасности.	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно дышать при ходьбе. Следить за правильной осанкой, соблюдать дистанцию при ходьбе.		
2.	2.	Медленный бег до 3 минут.		Выполнять правильную технику бега, соблюдать дистанцию при беге.		
3.	3.	Контрольные испытания		Выполнять требования		
				учителя при сдаче контрольных нормативов. Соблюдать технику безопасности.		
4.	4.	Высокий старт (понятие).		Правильно выполнять		

				технику высокого старта. Соблюдать технику безопасности.		
5.	5.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.		Соблюдать дистанцию при прыжках.		
6.	6.	Метание малого мяча левой и правой рукой.		Следить за техникой выполнения метания. Соблюдать технику безопасности при метании		
7.	7.	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров.		Выполнять правильную технику бега и правильно дышать при ходьбе и беге.		
8.	8.	Прыжки в длину (место отталкивание не обозначено).		Правильно выполнять отталкивание (одной ногой и приземляться на обе ноги). Соблюдать технику безопасности.		
9.	9.	Челночный бег 3x10		Соблюдать технику безопасности при беге.		

10.	10.	Бег на скорость 30 м.		Соблюдать технику безопасности при беге.		
11.	11.	Прыжки через препятствия (мячи)		Следить за мягким приземлением при прыжках.		
12.	12.	Метание мяча в баскетбольный щит		Соблюдать технику безопасности при метании мяча.		
13.	13.	Броски набивного мяча		Соблюдать технику безопасности при броске.		
14.	14.	Бег на скорость 40 м		Соблюдать технику безопасности при беге.		
			Гимнастика и акробатика 30/8			
			Положительное отношение к занятиям. Умение использовать ценности физической культуры для индивидуальных потребностей, достижение личностно значимых результатов.			
15.	1.	Построение в колонну, шеренгу		Различать колонну и шеренгу, уметь		

				строиться. Соблюдать технику безопасности.		
16.	2.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.		Соблюдать технику безопасности при лазании.		
17.	3.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.		Соблюдать технику безопасности при ходьбе.		
18.	4.	Размыкание и смыкание приставными шагами.		Знать приставной шаг.		
19	5.	Пролезание сквозь гимнастические обручи.		Соблюдать технику безопасности при пролезании.		
20.	6.	Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.		Следить за положением головы, спины, ягодиц, ног		
21.	7.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении.		Соблюдать интервал и дистанцию.		
22.	8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.		Следить за осанкой.		
			Подвижные игры 26/6			
			Активно включаться в общение со сверстниками на принципах	Руководствоваться правилам игры.		

			уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
23.	1.	«Два сигнала».				
24.	2.	«Запрещённое движение».				
		2 четверть				
25.	3.	«Шишки, жёлуди, орехи».				
26.	4.	«Перестрелка»				
27.	5.	«Воробьи – вороны»				
28.	6.	«Мяч соседу»				
			Гимнастика и акробатика 30/12			
			Проявлять дисциплинированность,	Соблюдать технику безопасности при		

			трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	выполнении гимнастических упражнений.		
29.	9.	Лазание по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.		Правильно выполнять хват руками. Соблюдать технику безопасности		
30.	10.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку.		Правильно выполнять прыжок боком, мягко приземляться.		
31.	11.	Расчёт на первый, второй.		Следить за поворотом головы при передачи номера.		
32.	12.	Прыжок в глубину из положения приседа.		Правильно выполнять стойку и приземляться на согнутые ноги.		
33.	13.	Ходьба по наклонной скамейке с		Следить за осанкой.		

		различным положением рук.				
34.	14.	Упражнения с малыми мячами (перебрасывание).				
35.	15.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.		Правильно выполнять хват руками, не прыгать с гимнастической стенке.		
36.	16.	Стойка на одной ноге.				
37.	17.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета				
38.	18.	Подтягивание в висе на перекладине.		Правильно выполнять хват руками.		
39.	19.	Перелезание через козла.				
40.	20.	Подтягивание по наклонной скамейке лёжа на животе.				
			Подвижные игры 26/7			
			Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Руководствоваться правилами игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно		

				со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
41.	7.	«Самые сильные».				
42.	8.	«Прыжки по полоскам».				
43.	9.	«Попади в цель»				
44.	10.	«Мяч среднему».				
45.	11.	«Гонка мячей по кругу»				
46.	12.	«Отгадай чей голосок».				
47.	13.	«Зоркий глаз».				
			Лыжная подготовка 18			
			Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Уметь переносить лыжи к месту занятий, ходить на месте с подниманием носков лыж, ходить приставным и ступающим шагом.		

			уважения доброжелательности, взаимопомощи сопереживания.	и и	Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять спуск в основной стойке. Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом. Передвигаться на лыжах 800 м. за урок. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.		
48.	1.	Выбор лыж, палок, одежда, обувь лыжника, правила поведения, ТБ.					
		3 четверть					
49.	2.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.					
50.	3.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»					
51.	4.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.					

52.	5.	Подъём ступающим шагом по склону.				
53.	6.	Стойка лыжника при спусках.				
54.	7.	Подъём скользящим шагом.				
55.	8.	Поворот на месте «переступанием».				
56.	9.	Спуск с горки в основной стойке.				
57.	10.	Повторное передвижение в быстром темпе 20-30 м (3-5 раз)				
58.	11.	Подъём лесенкой наискось.				
59.	12.	Спуск в низкой стойке.				
60.	13.	Передвижение ступенчатым шагом.				
61.	14.	Торможение на лыжах.				
62.	15.	Передвижение на лыжах разными способами.				
63.	16.	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).				
64.	17.	Круговая эстафета.				
65	18.	Игры на лыжах «Подбери флажок», «Кто быстрее».				
			Гимнастика и акробатика 30/10			
			Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Соблюдать технику безопасности при выполнении		

			достижении поставленных целей. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	гимнастических упражнений. Правильно выполнять гимнастические упражнения.		
66.	21.	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, повороты				
67.	22.	Перекаты в группировке.				
68.	23.	Кувырок вперёд из упора присев до положения сидя.				
69.	24.	Кувырок вперёд из упора присев до упора присев.				
70.	25.	Кувырок назад из группировки.				
71.	26.	Два кувырка вперёд.				
72.	27.	Из положения лёжа на спине «мостик».				
73.	28.	Стойка на лопатках.				
74.	29.	Комплекс упражнений с мячами.				
75.	30.	Гимнастическая полоса препятствий.				
			Подвижные игры 26/7			

			<p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать.</p>	<p>Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p>		
76.	14.	«Точный прыжок».				
77.	15.	«Пустое место»				
78.	16.	«Летает - не летает».				
		4 четверть				
79.	17.	«Часовые и разведчики».				
80.	18.	«Зайцы, сторож, Жучка»				
81.	19.	«Салки»				
			Лёгкая атлетика 28/16			
			Ориентация на содержательные	Правильно выполнять		

			моменты школьной действительности и адекватное осознание представление о качествах хорошего ученика, проявление особого интереса к новому, школьному содержанию занятий.	основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании. Соблюдать технику безопасности.		
82.	15.	Бег с высокого старта.				
83.	16.	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель.				
84.	17.	Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель.				
85.	18.	Бег с высоким подниманием бедра.				
86.	19.	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.				
87.	20.	Бег с захлёстыванием голени.				
88.	21.	Бег на скорость 30 метров.				
89.	22.	Знакомство с эстафетным бегом.				
90.	23.	Прыжок боком через скамейку.				
91.	24.	Прыжок в длину с небольшого разбега.				
92.	25.	Бег 300 метров.				
93.	26.	Прыжки на скакалке.				

94.	27.	Повторный бег 3х30				
95.	28.	Контрольные испытания.				
			Подвижные игры 26/7			
			Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Руководствоваться правилами игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
96.	22.	«Перемена мест»				
97.	23.	«Салки с мячом»				
98.	24.	«Самый меткий»				
99.	25.	«Класс смирно!»				
100.	26.	«Удочка»				
101.	27.	«Блуждающий мяч»				

102.	28.	«Прыгающие воробышки»				
------	-----	-----------------------	--	--	--	--

Методические материалы

В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, «Просвещение».

Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».

Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, Издательский центр «Академия»

Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, «Просвещение».

Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».

И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, «Просвещение».

Периодические издания «Физкультура в школе» 2016г-2017г. и «Спорт в школе» 2016-2017г.

Адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), /М-во образования и науки Российской Федерации. – М. Просвещение, 2017/