





**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным  
образовательным программам №17 г. Энгельса».**

---

<b>«Согласовано»</b> Руководитель МО  /К.З. Утегалиева/ Протокол № 1 от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М. Ляхова/ от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2021г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Е.В. Амвросенкова/ от « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2021г.
--	---	--



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными расстройствами)  
3 класса, 1 вариант

на 2021 - 2022 учебный год

Составитель:  
Халилова Раиса Васильевна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## **Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2019г.;

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю.

**Цель** обучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами адаптивной физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- соблюдение правил техники безопасности;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

**Образовательные технологии:** игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

### **Виды работ.**

Основными видами обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической

культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Личностными** результатами изучения курса «Физическая культура» в 3-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Предметными** результатами изучения курса «Физическая культура» в 3-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

#### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;
- участие в подвижных играх;
- знания правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение требований техники безопасности;

#### **Достаточный уровень:**

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря;

**Учебно-тематический план**  
по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс (1 вариант)  
(3 часа в неделю, всего 95 часов)

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов
<b>Разделы</b>		
1.	Знания о физической культуре.	3ч.
2.	Гимнастика. Построение и перестроение.	9ч.
3	Корректирующие и общеразвивающие упражнения.	8ч.
4.	Упражнения с предметами.	4ч.
5.	Лыжная подготовка.	5ч
6	Ходьба.	10ч
7	Бег.	12ч
8	Прыжки.	9ч
9	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	11ч
10	Ползание и лазание.	4ч
11	Метание.	6ч
12	Подвижные игры.	14ч
<b>Всего</b>		<b>95 ч</b>

**Календарно-тематический план**  
по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс (1 вариант)  
(3 часа в неделю, всего 95 часов)

№ уро ка	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	02.09	
2	Разучивание комплексов утренней гимнастики.	06.09	
3	Общеразвивающая игра «Повторяй за мной».	07.09	
4	Правильная осанка.	09.09	
5	Правильное положение тела во время ходьбы и бега.	13.09	
6	Правильное положение тела во время бега, прыжков.	14.09	
7	Ходьба с изменением направления по команде учителя.	16.09	
8	Ходьба с изменением направлений.	20.09	
9	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).	21.09	
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук.	23.09	
11	Ходьба в полуприсяде, с перешагиванием через 2-3 мяча.	27.09	
12	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	28.09	
13	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут.	30.09	
14	Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м.	04.10	
15	Бег на скорость до 30 метров.	05.10	
16	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад	07.10	
17	Прыжки с ног и на ногу ил месте.	11.10	
18	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м.	12.10	
19	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед .	14.10.	
20	Прыжки с места а в длину без учета места отталкивания.	18.10	
21	Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	19.10	

22	Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	21.10	
23	Правила поведения на уроках гимнастики.	08.11	
24	Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя.	09.11	
25	Перестроение в колонну, в шеренгу. Расчет по порядку.	11.11	
26	Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	15.11.	
27	Ходьба в колонне.	16.11	
28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два.	18.11	
29	Движения руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	22.11	
30	Движения руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	23.11	
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы при поворотах.	25.11	
32	Приседание согнув ноги вместе.	29.11	
33	Выполнение приседания на двух ногах.	30.11	
34	Поочередное поднимание ног под углом из положения приседа.	02.12	
35	Ритмичное дыхание при ходьбе и беге.	06.12	
36	Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой.	07.12	
37	Маховые движения расслабленными ногами.	09.12	
38	Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.	13.12	
39	Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.	14.12	
40	Различные движения головой, руками, туловищем до остановки по команде.	16.12	
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза.	20.12	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп.	21.12	
43	Подтягивание и поднимание стопой веревки, лежащей на полу.	23.12.	
44	Захватывание стопами предметов и поднимание их от пола и подбрасывание вверх.	27.12	
45	Укрепление мышц туловища: лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	28.12	
46	Укрепление мышц туловища: лежа на животе,	30.12	

	подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.		
47	Повторение упражнений на укрепление мышцы туловища.	10.01	
48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	11.01	
49	Подготовка к занятиям на лыжах.	13.01	
50	Предупреждение травм и обморожений.	17.01	
51	Построение в одну шеренгу с лыжами.	18.01	
52	Построение в одну шеренгу на лыжах.	20.01	
53	Выполнение строевых команд: «Становись». «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	24.01	
54	Скользкий шаг.	25.01	
55	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	27.01	
56	Знакомство с техникой подъема ступающим шагом на склон.	31.01	
57	Подъём ступающим шагом на склон.	01.02	
58	Знакомство с техникой спуска с горки в основной стойке.	03.02	
59	Спуск с горки в основной стойке.	07.02	
60	Выполнение подъема ступающим шагом и спуска в основной стойке.	08.02	
61	Прогулка на лыжах.	10.02	
62	Правильное техническое выполнение подъемов и спусков.	14.02	
63	Вилы подъемов и спусков.	15.02	
64	Знакомство с техникой выполнения попеременного двухшажного хода.	17.02	
65	Попеременный двухшажный ход.	21.02	
66	Передвижение на лыжах до 800м.	22.02	
67	Лыжная эстафета.	24.02	
68	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	28.02	
69	Игры с бегом и прыжками.	01.03	
70	Игры с ловлей и бросками.	03.03	
71	Коррекционная игра «Что изменилось?»	07.03	

72	Общеразвивающие игры.	10.03	
73	Игры с заданием.	14.03	
74	Игры с построением.	15.03	
75	Игры с перестроением.	17.03	
76	Общеразвивающие упражнения в движении.	04.04	
77	Игры с метанием мяча.	05.04	
78	Игры с бросанием, ловлей, метанием.	07.04	
79	Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	11.04	
80	Повторение игр с бегом и прыжками.	12.04	
81	Повороты направо, налево без зрительного контроля.	14.04	
82	Ходьба вперед по скамейке.	18.04	
83	Ходьба вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу.	19.04	
84	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.	21.04	
85	Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка.	25.04	
86	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	26.04	
87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	28.04	
88	Ходьба в различном темпе.	05.05	
89	Ходьба с чередованием с бегом до 100 м.	10.05	
90	Метание с места малого мяча правой и левой рукой.	12.05	
91	Метание мяча с места в цель.	16.05	
92	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места)	17.05	
93	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	19.05	
94	Повторение различных способов метания теннисного мяча.	23.05	
95	Эстафеты с бегом и ходьбой.	24.05	



## Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК):

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. - 8-е изд. — М.: Просвещение, 2013г.
2. Концепция специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.

Литература:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003г.
2. Андрющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010г.
3. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999г.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002г.
5. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007г.

Адреса электронных ресурсов

<http://www.zavuch.info.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

<http://www.schoolexpert.ru/> - А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.  
<http://festival.1september.ru/> - А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

[http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoii\\_Uroki\\_fizkulturi/1.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoii_Uroki_fizkulturi/1.html)

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/kalendaro-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoy-kultury-0>

<http://7porogov.ru/konspekty-urokov-fizkultury-vo-2-klasse-po-teme-po-fgos-1389525420.html>