

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И.Қадырова	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	--	--



Рабочая (адаптированная) программа  
по учебному предмету физическая культура  
для 3 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель: РП

Рахимов Махтум Маскутович

Учитель физической культуры

Год создания- 2019

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 3 класса на 2019-2020 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ограниченной отсталостью» и ориентирована на учебники:

«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, 2013.», приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»,

### Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

### **Цели и задачи.**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Целью** программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и воспитание нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Предмет «Физическая культура » входит в образовательную область учебного плана МАО Новоатъяловская СОШ коррекционная VIII вида»

Рабочая программа рассчитана :  
в 3 классе на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся.

На занятиях физической культуры формируются следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

Основными критериями социальной компетенции учащихся, проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

Познавательная компетенция:

Личностная компетенция:

Самообразовательная компетенция:

Компетентное отношение к собственному здоровью:

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
  - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
    - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
    - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
    - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
  
  - фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
    - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
    - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
    - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
    - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
    - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
    - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
    - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск

- ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
  - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание программы учебного предмета, курса Гимнастика.**

**1. Строевые упражнения** Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

**2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

2.1 Упражнения на осанку Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

2.2 Дыхательные упражнения Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц: Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на

животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

### **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах С гимнастическими палками.**

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

**4. Упражнения на гимнастической стенке** Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

**5. Акробатические упражнения (элементы, связки).** Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

**6. Простые и смешанные висы и упоры** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

**7. Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**8. Лазание и перелезание** Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом  $45^\circ$ . Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

**9. Равновесие** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

**10. Опорный прыжок** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

### Легкая атлетика

**1. Ходьба** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться,

выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

**2. Бег** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

**3. Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной на месте двумя руками, повороты на месте).

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Наименование тем	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1
2	Техника ходьбы. Знание: Бег на выносливость. Название упражнений в прыжках, прыжкового инвентаря.	1
3	Техника бега, бег на короткие дистанции, С чередованием направления.	1
4	Техника прыжков. Эстафета	1
5	Техника бега на длительные дистанции	1
6	Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения)	1
7	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	1
8	Челночный бег 3х10	1
9	Бег 1000 м без учета времени	1
10	Бег 60 м. с фиксированием результата	1
11	Наклон вперед из положения сидя	1
12	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя	1

13	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1
14	Прыжки в длину с места.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
16	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега	1
17	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега	1
18-	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	1
19	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	1
20	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов	1
21	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов	1
22	Упражнения со скакалкой.	1
23	Комплекс утренней гимнастики.	1
24	Комплекс упражнений с мячом	1
25	Лазания на гимнастической стенке.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	1
27	Пробежки без мяча.	1
28	Передвижение в защите	1
29	Остановка шагом.	1
30	Ловля и передача мяча двумя руками	1
31	Ловля и передача мяча двумя руками	1
32	Передача мяча двумя руками от груди.	1

33	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
34	Ведение мяча шагом правой, левой рукой.	1
35	Ведение мяча бегом правой, левой рукой.	1
36	Эстафеты с элементами баскетбола	1
37	Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны	1
38	Остановка прыжком	1
39	Остановка двумя шагами.	1
40	Сочетание приемов. Ловля-остановка-передача.	1
41	Передача-рывок-ловля-передача.	1
42	Ловля-ведение-остановка-передача.	1
43	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.	1
44	Быстрые рывки с места, остановки скачком	1
45	Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке	1
46	Ловля мяча над головой	1
47	Подача двумя руками снизу.	1
48	Боковая подача.	1
49	Учебная игра в «Пионербол»	1
50	Учебная игра в «Пионербол»	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
51	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
52	Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж	1
53	Передвижение по лыжне ступающим шагом	1

54	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1
55	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1
56	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1
57	Подъем по склону «лесенкой».	1
58	Подъем «ёлочкой»	1
59	Торможение «плугом».	1
60	Обучение попеременному двухшажному ходу	1
61	Обучение попеременному двухшажному ходу	1
62	Обучение попеременному двухшажному ходу	1
63	Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени	1
64	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	1
65	«Веселые старты».	1
66-68	Обучение одновременному двухшажному ходу.	3
69	Прохождение дистанции 1 км. с фиксированием результата	1
70	Эстафета	1
	<b>Гимнастика</b>	
71	Правила поведения учащихся на уроках гимнастики.	1
72	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом».	1
73	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали	1
74	Понятие интервал, ходьба «змейкой»	1
75	ОРУ с гимнастическими палками	1
76	ОРУ с набивным мячом.	1

77	ОРУ на гимнастической скамейке.	1
78	Кувырок вперед с шага	1
79	Два кувырка вперед.	1
80	Кувырок назад.	1
81	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
82	«Мост» из положения лежа на спине.	1
83	Разбег и толчок ногами, приземление	1
84	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.).	1
85	Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.	1
86	Лазание по канату в три приема	1
87	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне)	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
88	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1
89	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением	1
90	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1
91	Челночный бег (3x10).	1
92	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
93	Наклон вперед из положения сидя.	1
94	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).	1
95	Прыжки в длину с места.	1
96	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	1

98	Приземление в прыжках в длину с разбега.	1
99	Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо».	1
100	Метание малого мяча на дальность.	1
101	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
102	Комплексное развитие двигательных способностей	1