


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Зензеватская средняя школа»
Ольховского муниципального района Волгоградской области
(МКОУ «Зензеватская СШ»)

СОГЛАСОВАНО

Методист



Л.В.Макарова

Протокол пед.совета № 9
от «28» июля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Д.О.Ширина

Приказ № 175-од
от «28» июля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(Вариант 1)

Наименование учебного предмета

физическая культура

Класс 3

Срок реализации программы, учебный год

2025-2026

Зензеватка 2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). В соответствии с учебным планом на учебный предмет «Физкультура» отводится 102 часов в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Задачи программы:

- Воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- Укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- Развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Развитие и совершенствование волевой сферы;
- Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- Развитие навыков здорового образа жизни;

Для достижения поставленной цели и реализации задач, на уроках физической культуры, учитель применяет разнообразные средства и методы, руководствуется принципами физического воспитания, использовать современные образовательные технологии.

Планируемые результаты освоения предмета (личностные и предметные)

Иметь представление: о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать: основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы по физической культуре в 3 классе отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Изучение программного материала предполагает овладение теоретическими и практическими сведениями данных разделов. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. 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:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). 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:

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега,

прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. 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. Перебежки группами и по одному 15—20 м. 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.). Бег с ускорением 30 м. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. 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. 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 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.

Подвижные игры:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазаньем; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

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 третьей и четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае).

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	1
2.	Гимнастика	36
3.	Легкая атлетика	47
4.	Подвижные игры	19
Общее количество часов		102

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
«Легкая атлетика» — 22 часа					
1	Т/Б на уроках физической культуры, правила поведения. Построение в шеренгу.	1	1.09	Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.
2	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ.	1	2.09	- проговаривать последовательность действий на уроке;	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.
3	Бег по ориентирам. Бег с ускорением. ОРУ.	2	3.09 8.09	- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;	Бег по ориентирам. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. ОРУ.
4 – 6	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 30м.	3	10.09 15.09 16.09	Познавательные БУД: - ориентироваться в	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
7 - 9	ОРУ с предметами. Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением.	3	17.09 22.09 23.09		ОРУ с гимнастическими палками. Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением. Подвижные игры.
10 - 12	ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке.	3	24.09 29.09 30.09		ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
13 – 15	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3	1.10 6.10 7.10		ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.

16 – 17	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	2	8.10 13.10	спортзале; отвечать на вопросы поставленные учителем	ОРУ с гимнастическими палками. Запрыгивания на препятствие 15 — 25см, мягкое спрыгивание с препятствия. Подвижные игры.
18 – 20	ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	3	14.10 15.10 20.10	по подсказке, по образцу, показу; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	ОРУ с гантелями. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с продвижением вперед. Подвижные игры.
21	ОРУ с предметами. Метание м/м в цель.	1	21.10	Личностные БУД:	ОРУ с мячами. Метание м/м в цель. Подвижные игры.
22	ОРУ с предметами. Метание м/м на дальность.	1	22.10	- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;	ОРУ с мячами. Метание м/м на дальность. Подвижные игры.
Гимнастика- 23 часа					
23	Утренняя гимнастика и личная гигиена Строевые упражнения. Ползание.	1	27.10	как члена семьи, одноклассника, друга; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; - самостоятельность в	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
24 - 25	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	2	28.10 10.11		Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». Расчет по порядку. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
26-27	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	11.11 12.11		Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.

28 - 29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	17.11 18.11	выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет с пролезание сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
30 – 31	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	19.11 24.11	Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе	Расчет по порядку. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке, стойка на носках с различным положением рук. Подвижные игры.
32 -33	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	25.11 26.11	(учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс); - использовать принятые	Повороты направо, налево под счет. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке, ходьба на носках на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
34 -35	Строевые упражнения. Лазанье.	2	1.12 2.12	ритуалы социального взаимодействия с	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
36 - 37	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	3.12 8.12	одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать	Повороты направо, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Отжимания от гимнастической стенки. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.
38 - 39	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	9.12 10.12	помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Повороты направо, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Отжимания от гимнастической стенки. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
40 - 41	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	2	15.12 16.12	деятельности и быту;	Отжимания от гимнастической стенки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног поочередно из положения лежа на спине.

				- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.
42 - 43	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2	17.12 22.12		Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
44 - 45	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	2	23.12 24.12		Построение в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.
«Подвижные игры — школа мяча»— 19 часов				- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с	
46 -47	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху.	2	12.01 13.01	людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком.
48-49	Упражнения с мячом в парах. Броски и ловля мяча.	2	14.01 19.01	объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Дозирование силы удара правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
50-51	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча. С различной дистанции, в заданный сектор с отскоком от стены, об пол.	2	20.01 21.01		Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча от груди, сверху, одной рукой. С различной дистанции, в заданный сектор с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
52-53	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча	2	26.01 27.01		Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой,

	для большого тенниса. Ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, сверху.			левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, сверху. Подвижные игры.
54-55	Упражнения с ракеткой и мячом для настольного тенниса. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча.	2	28.01 2.02	Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. Упражнения с ракеткой и мячом для настольного тенниса. Подвижные игры
56-57	Ловля и передача мяча	2	3.02 4.02	Передача и ловля мяча в парах и тройках стоя, сидя. Передача мяча в колоннах, по кругу. Катание мяча. Передача мяча в движении. Подвижные игры.
58-59	Ведение мяча.	2	9.02 10.02	Ведение мяча одной и двумя руками стоя, в ходьбе. Ведение мяча с изменением направления движения. Подвижные игры.
60-61	Броски мяча.	2	11.02 16.02	Броски мяча одной, двумя руками в перед, вверх. Броски в стену, в щит, кольцо. Подвижные игры.
62-64	Упражнения с мячом в парах, в тройках.	3	17.02 18.02 24.02	Передача и ловля мяча в парах и тройках стоя, сидя. Передача мяча в колоннах, по кругу. Катание мяча. Передача мяча в движении. Подвижные игры.

«Гимнастика» -13 часов				
65-67	Строевые упражнения. Ползание. Элементы акробатических упражнений	3	25.02 2.03 3.03	Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, перекаты в группировки, перекаты лежа в различные стороны.
68-70	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие	3	4.03 9.03 10.03	Размыкание на интервал руки в стороны. Ползание. Подлезание под препятствие, перелазанье через препятствие. Подвижные игры.
71-73	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	3	11.03 16.03 17.03	Повороты направо, налево под счет. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, стойка на носках на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
74-76	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	18.03 24.03 25.03	. Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
77	Правила личной гигиены	1	6.04	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена в течении дня.
«Легкая атлетика» — 25 часов				
78-79	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	7.04 8.04	ОРУ с гимнастическими палками. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
80-82	Низкий старт. Бег с ускорением.	3	13.04 14.04 15.04	ОРУ с кеглями. Низкий сарт. Бег с ускорением. Подвижные игры.

83-85	Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением.	3	20.04 21.04 22.04	ОРУ с флажками. Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением. Подвижные игры.
86-88	Прыжки на скакалке.	3	27.04 28.04 29.04	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
89-90	Прыжок в длину с места.	2	4.05 5.05	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
91-93	Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту.	3	6.05 11.05 12.05	Прыжок в длину с места. Запрыгивание на препятствие 15 — 25см. Подвижные игры.
94-96	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением.	3	13.05 18.05 19.05	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
97-99	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	3	20.05 25.05 25.05 (упл)	Метание м/м в цель. Эстафетный бег. Подвижные игры.
100-102	Метание м/м на дальность. Спортивные эстафеты.	3	26.05 27.05 27.05 (упл)	Метание м/м на дальность. Эстафетный бег. Подвижные игры.