

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа №3

Приложение к АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями (вариант1))

**Адаптированная рабочая программа**  
**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**Вариант 1**  
**3 класс**

**(УМК: «Физическая культура»**  
**Петрова Т.В., Копылов Ю.А, Полянская Н.В.)**  
**2024-2025 учебный год**

Составитель: Крошечкина Т.В. учитель начальных классов

(Ф.И.О., занимаемая должность)

г. Калининград  
2024

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**Вариант 1**

**3 класс**

**2024-2025 учебный год**

**Физическая культура**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1

Адаптированная программа по предмету «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю.

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся проводимой в форме тестирования.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

- 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.

**Предметные результаты:**

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний (4ч)**

Физическая культура. Инструктаж по ТБ. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

#### **Развитие двигательных способностей (26ч)**

Основные команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Элементы строевой подготовки. Команды «Равняйсь», «Смирно». Основные виды передвижения. Передвижение по-пластунски. Упражнения в равновесии.

#### **Профилактические и корригирующие упражнения (19ч)**

Дыхательная гимнастика Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития вестибулярного. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы

#### **Гимнастика с элементами акробатики (22ч.)**

ОРУ на развитие гибкости без предметов. ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Приседания. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед-назад. Перекаты в группировке вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища. ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов. Висы. Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки. ОРУ для мышц плечевого пояса. Преодоление препятствий произвольным способом. Прикладные упражнения Ритмические и танцевальные упражнения.

#### **Подвижные игры (10ч.)**

Подвижные игры

#### **Легкая атлетика (16ч.)**

Метание малого мяча. ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей. ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол. часов
	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>
1	Физическая культура. Инструктаж по ТБ	1
2	Составление режима дня	1
3	Утренняя зарядка	1
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>26</b>
5	Основные команды и приемы	1
6	Основные исходные положения.	1
7	Смена исходных положений лежа	1
8	Основные движения из положения лежа	1
9-11	Основные движения из положения лежа, смена направления.	3
12-15	Элементы строевой подготовки.	4
16-18	Команды «Равняйсь», «Смирно».	3
19-22	Основные виды передвижения.	4
23-25	Передвижение по-пластунски.	3
26-30	Упражнения в равновесии.	5
	<b>Профилактические и корригирующие упражнения</b>	<b>19</b>
31-33	Дыхательная гимнастика	3
34-36	Упражнения для формирования правильной осанки	3
37-39	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	3
40-41	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	2
42-44	Развитие координационных способностей	3
45-49	Упражнения для формирования свода стопы	5
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22</b>
50-51	ОРУ на развитие гибкости без предметов	2
52-53	ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.	2
54	Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях.	1
55	Приседания	1
56-57	Акробатические упражнения.	2
58-59	Перекаты в группировке вперед-назад,	2
60-61	Перекаты в группировке вправо-влево.	2
62-63	ОРУ на развитие силы мышц туловища	2
64	ОРУ с гимнастической палкой	1
65	Различные виды хватов	1
66	Висы.	1
67	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки	1
68-69	ОРУ для мышц плечевого пояса.	2
70-71	Преодоление препятствий произвольным способом	2

	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>5</b>
72-76	Ритмические и танцевальные упражнения.	5
	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>
77-86	Подвижные игры	10
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
87-88	Метание малого мяча.	2
89-90	ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	2
91	ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
92	Метание мяча на заданное расстояние.	1
93-94	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	2
95-96	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	2
97-98	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	2
99-100	<b>Итоговое тестирование</b> Метание мяча на заданное расстояние.	2
101-102	Метание мяча на дальность.	2
	итого	102