



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО Чечикова И. В.

«26» августа 2022 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

«29» августа 2022 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 136

«01» сентября 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КЛАССА
I варианта обучения

(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

**Составлена учителем: Чечиковой
Ириной Вячеславовной**
высшей квалификационной категории

Санкт – Петербург

2022-2023

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Физическая культура» 3А класс

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»,
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года.
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 3 классе

Цели:

Обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, обеспечение специальными знаниями в области физической культуры.

Коррекция физического и психофизического развития учащихся;

Активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

- **Образовательные:** освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков; формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков; обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- **Развивающие:** развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений); развитие пространственно- временной дифференцировки; обогащение словарного запаса.
- **Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:** профилактика заболеваний, укрепление развития сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата; укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся; коррекция и компенсация нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений); коррекция и развитие мелкой моторики.

Воспитательные: воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости; воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности; воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе и своих возможностях.

Особенности преподавания физической культуры в 3 классе.**Количество учебных часов**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой степенью умственной отсталости)

При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 2 классе составит 102 часа.

1 четверть – 25 часов

2 четверть – 22 часа

3 четверть – 33 часа

4 четверть – 22 часа

Материально техническое обеспечение:

Спортивный зал и спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.); наглядные и технические средства обучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Предмет «Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

Основной формой работы по адаптивной физической культуре в школе является урок.

Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках по физической культуре, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура» в 3 классе**

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: команды: правила техники безопасности на уроках физкультуры, знание спортивного инвентаря, правила поведения на соревнованиях, меры предупреждения травматизма на уроках физкультуры, значение систематических занятий физической культурой на организм учащихся	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря который используется на уроках, необходимость систематических занятий физкультурой
Обучающиеся должны уметь: строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словестной инструкции учителя, выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча, выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах, выполнять броски через сетку, ходить и бегать в различном темпе в колонне по одному, принимать правильные исходные положения, правильно дышать во время выполнения физических упражнений, соблюдать правила подвижных игр и эстафет	Обучающиеся должны уметь: надеть спортивную форму с помощью учителя, строиться в шеренгу по одному, выполнять команды по показу и словестной инструкции учителя, играть и соблюдать правила подвижных игр, ходить и бегать в медленном темпе

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни.	6
1.	Легкая атлетика (ходьба, бег, метание теннисного мяча с места и с разбега, прыжки в длину с места и с разбега).	33
2.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика: построение, перестроение; упражнения на развитие мышц туловища, упражнения с предметом. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений мелкой моторики, профилактика ожирения.	21
3.	Лыжная подготовка (ходьба на лыжах без палок и с палками, спуск со склона на санках)*	18
4.	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. Спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и эстафеты	24
	Всего часов:	102

Примечание:

*Для бесснежных районов и школ, не имеющих возможности проводить лыжную подготовку, эта тема заменяется углубленным освоением упражнений из разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика», коррекционные подвижные игры (спортивные игры) по решению педагогического совета.

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре на
2022-2023 учебный год 3А класса**

№ п/п	№ п/п чет.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечания
I четверть					
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.	01.09.22		
2	2	Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег до 3 минут. Эстафеты.	06.09.22		
3	3	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	07.09.22		
4	4	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	08.09.22		
5	5	Высокий старт (понятие). Высокий старт. Эстафетный бег.	13.09.22		
6	6	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м.	14.09.22		
7	7	Метание малого мяча левой и правой рукой.	15.09.22		
8	8	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров.	20.09.22		
9	9	Прыжки в длину (место отталкивание не обозначено).	21.09.22		
10	10	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	22.09.22		
11	11	ОРУ. Бег на скорость 30 м.	27.09.22		
12	12	ОРУ с предметами. Прыжки через препятствия (мячи).	28.09.22		
13	13	Метание мяча в баскетбольный щит	29.09.22		
14	14	Метание мяча. Эстафеты. Броски набивного мяча.	04.10.22		
15	15	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	05.10.22		

16	16	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	06.10.22		
17	17	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Игра на развитие внимания.	11.10.22		
18	18	Построение в колонну, шеренгу. Подвижные игры.	12.10.22		
19	19	Упражнения на гимнастической скамейке. Метание мяча.	13.10.22		
20	20	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Дыхательные упражнения.	18.10.22		
21	21	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания. Размыкание и смыкание приставными шагами.	19.10.22		
22	22	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	20.10.22		
23	23	Упор на гимнастической скамейке. Игры с метанием мяча.	25.10.22		
24	24	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Эстафеты.	26.10.22		
25	25	Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.	27.10.22		
II четверть					
26	1	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему».	08.11.22		
27	2	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами.	09.11.22		
28	3	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	10.11.22		
29	4	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	15.11.22		
30	5	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	16.11.22		
31	6	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	17.11.22		
32	7	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	22.11.22		
33	8	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	23.11.22		
34	9	ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	24.11.22		

35	10	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	29.11.22		
36	11	Лазание по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	30.11.22		
37	12	Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	01.12.22		
38	13	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	06.12.22		
39	14	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	07.12.22		
40	15	Ходьба по наклонной скамейке с различным положением рук.	08.12.22		
41	16	Упражнения с малыми мячами (перебрасывание).	13.12.22		
42	17	ОРУ. Силовая подготовка. Ловля и передача мяча.	14.12.22		
43	18	Стойка на одной ноге. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	15.12.22		
44	19	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета	20.12.22		
45	20	ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УГГ. Эстафеты.	21.12.22		
46	21	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	22.12.22		
47	22	Подтягивание по наклонной скамейке лёжа на животе. Подвижные игры.	27.12.22		
III четверть					
48	1	Строевые упражнения. Эстафеты.	10.01.23		
49	2	Перекаты. Упражнения с мячами в парах. Эстафеты.	11.01.23		
50	3	Строевые упражнения. Лазание по скамейке. Игры.	12.01.23		
51	4	Строевые упражнения. Эстафеты.	17.01.23		
52	5	ОРУ с гимнастическими обручами. Перекаты.	18.01.23		
53	6	Гимнастические упражнения с мячами. Эстафеты.	19.01.23		
54	7	ОРУ. Упражнения лежа с мячами. Подвижные игры.	24.01.23		
55	8	ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты.	25.01.23		
56	9	Упражнения в равновесии. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	26.01.23		

57	10	Упражнения в равновесии. Подтягивание, отжимание. Игры.	31.01.23		
58	11	Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты.	01.02.23		
59	12	Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика. Беседы о зимних видах спорта.	02.02.23		
60	13	Зима. Зимние игры и забавы. Игра «Веселый снежок»	07.02.23		
61	14	ОРУ. Викторина «Зимние виды спорта».	08.02.23		
62	15	КУГГ. Олимпийские зимние виды спорта. (фильм).	09.02.23		
63	16	ОРУ с предметами. Зимние забавы народов России (презентация)	14.02.23		
64	17	Зима. Зимние игры и забавы. Игра «Веселый снежок»	15.02.23		
65	18	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	16.02.23		
66	19	Ритмические упражнения. Соревнования «Хоккей с мячом»	21.02.23		
67	20	ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры.	22.02.23		
68	21	Упражнения с мячами. Игра «Пионербол».	23.02.23		
69	22	Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	28.02.23		
70	23	Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей».	01.03.23		
71	24	Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.	02.03.23		
72	25	Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат.	07.03.23		
73	26	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	08.03.23		
74	27	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	09.03.23		
75	28	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	14.03.23		
76	29	Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами.	15.03.23		

77	30	Ловля и передача мяча. Игры «попади в цель», «Перестрелка».	16.03.23		
78	31	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	21.03.23		
79	32	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места». Игра «Прыжок за прыжком».	22.03.23		
80	33	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	23.03.23		
IV четверть					
81	1	Строевые упражнения. Прыжки через препятствия разной высоты.	04.04.23		
82	2	Прыжки через препятствия разной высоты. Эстафеты.	05.04.23		
83	3	Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Бег 6 мин.	06.04.23		
84	4	Высокий старт. Эстафетный бег.	11.04.23		
85	5	Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование.	12.04.23		
86	6	Бег с замедлением и ускорением темпа по команде учителя.	13.04.23		
87	7	Комплекс упражнений с мячами.	18.04.23		
88	8	Гимнастическая полоса препятствий.	19.04.23		
89	9	Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».	20.04.23		
90	10	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».	25.04.23		
91	11	Броски набивного мяча. Эстафеты.	26.04.23		
92	12	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	27.04.23		
93	13	ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин.	02.05.23		
94	14	Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин.	03.05.23		
95	15	Высокий старт. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки».	04.05.23		
96	16	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	10.05.23		
97	17	ОРУ. Преодоление полосы препятствий.	11.05.23		

98	18	Бег с захлестыванием голени. Прыжок боком через скамейку.	16.05.23		
99	19	Бег с высокого старта. Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель.	17.05.23		
100	20	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель.	18.05.23		
101	21	Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель.	23.05.23		
102	22	Подвижные игры. Итоговое занятие.	24.05.23		

Примечание:

*ОРУ-общеразвивающие упражнения

*КУГГ-комплекс утренней гигиенической гимнастики.

P.S. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудования для занятий могут быть изменены в соответствии с особенностями группы (класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Комплект реализует федеральный компонент учебного плана по физической культуре:

- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс. Автор И.М. Бгажнокова и др. – М.: Просвещение, 2011 г.
- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс. Автор В.В. Воронкова и др. – М.: Просвещение, 2013 г.
- Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) 1-12 классы. Автор М.М. Кремнинская – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.