

Принято на педагогическом  
совете  
Протокол № \_\_\_\_  
от 30 декабря 2021 года

«Утверждаю»  
Директор МОУ Покровской СШ  
МО «Цильнинский район» Ульяновской  
области  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Иванова  
Приказ № 257 от 30 декабря 2021 года

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Покровская средняя школа  
муниципального образования «Цильнинский район Ульяновской области»

**Рабочая программа  
для учащегося с нарушениями интеллекта**

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3

Учитель: Ураксина Евгения Викторовна

Срок реализации программы: 2 полугодие 2021-2022 учебного года (18 недель)

Количество часов по учебному плану: всего – 36 часов, 2 часов в неделю.

Планирование составлено на основе: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией Воронковой В.В. Физическая культура. В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой. Подготовительный класс. 1-4 классы. М. Просвещение. 2013.

Рабочую программу составил учитель \_\_\_\_\_ Ураксина Е.В.

Согласовано: заместитель директора МОУ Покровской СШ \_\_\_\_\_ Ураксина Е.В.

Рассмотрено на заседании ППк  
Протокол №5 от 30 декабря 2021 года  
Руководитель ППк \_\_\_\_\_ Ураксина Е.В.

# 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

## *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## *Предметные результаты*

### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 2. Содержание учебного предмета

### **Гимнастика.**

Основная стойка.

### **Строевые упражнения.**

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.**

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

### **Элементы акробатических упражнений.**

Перекуты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

### **Равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

### **Опорные прыжки.**

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

### **Ходьба.**

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

### **Прыжки.**

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

### **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).**

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

### **Подвижные игры.**

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»,

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

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

Образовательный маршрут для учащегося изменен с обучения по АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 1) на обучение по АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) со второго полугодия 2021 – 2022 учебного года. Планирование составлено на 18 учебных недель, 2 часа в неделю. 36 часов всего.

№ урока	Тема урока	Дата план.	Дата факт.
<b>Строевые упражнения (5 ч)</b>			
1.	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	12.01	
2.	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	13.01	
3.	Выполнение команд: «Равняйся!». Выполнение команд: «Смирно!». Выполнение команд: «Вольно!»	19.01	
4.	Выполнение команд: «На месте шагом марш!»	20.01	
5.	Расчет по порядку.	26.01	
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (9 ч)</b>			
6.	Комплексы упражнений с флажками, большими и малыми мячами.	03.02	
7.	Комплексы упражнений с флажками.	09.02	
8.	Комплексы упражнений с флажками.	10.02	
9.	Комплексы с набивными мячами	16.02	
10.	Комплексы с набивными мячами	17.02	
11.	Дыхательные упражнения	02.03	
12.	Упражнения для формирования правильной осанки.	03.03	
13.	Комплексы упражнений с палкой	09.03	
14.	Комплексы с мячами	10.03	
<b>Элементы акробатических упражнений (3 ч)</b>			
15	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».	16.03	
16	Комплексы упражнений со скакалками.	17.03	
17	2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).	23.03	
<b>Равновесие (3 ч)</b>			
18	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Стойка на одной ноге, другая в сторону.	24.03	
19	Стойка вперед. Стойка назад с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	30.03	
20	Ходьба по прямой с перешагиванием через предмет. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	31.03	
<b>Игры зимой (2 ч)</b>			
21	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	27.01	
22	Игры по выбору	02.02	
<b>Опорные прыжки (2 ч)</b>			
23	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок в глубину из положения приседа	06.04	
24	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	07.04	
<b>Ходьба (3 ч)</b>			
25	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	20.04	
26	Ходьба с контролем и без контроля зрения	21.04	

27	Ходьба до различных ориентиров.	27.04	
	<b>Прыжки (2 ч)</b>		
28	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину способом согнув ноги.	28.04	
29	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание	04.05	
	<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) (3 ч)</b>		
30	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	05.05	
21	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами.	11.05	
32	Дозирование силы удара мячом об пол. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10	12.05	
	<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений (4ч)</b>		
33	«Шишки, желуди, орехи», «Два сигнала»	18.05	
34	«Запрещенное движение», «Мяч — соседу»	19.05	
35	«Попади в цель», Точный прыжок»	25.05	
36	Резервный урок	26.05	