

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа с.Клещевка  
муниципального образования «Город Саратов»**

**РАССМОТРЕНО** на  
заседании ШМО  
Протокол №10 т1  
«30» августа 2022 г.

**Руководитель ШМО**  
\_\_\_\_\_ Труба М.В.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам.директора по УВР  
МАОУ «СОШ  
с.Клещевка»

«30» августа 2022 г.  
\_\_\_\_\_ Труба М.В.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
МАОУ «СОШ с.Клещевка»

Емельянова У.В./ \_\_\_\_\_  
приказ от 30.08.2022 № 105

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2022 – 2023 учебный год**

Класс 3

Количество часов: в неделю 3 часа; всего за год 102 часа

Планирование на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2017

---

Саратов  
2022

## Предметные результаты по адаптивной физической культуре в 3 классе:

### **Минимальный уровень:**

- знать правила изучаемых игр
- знать понятие «высокий старт», «эстафетный бег»
- уметь выполнять команды учителя
- знать правила поведения в физкультурном зале

### **Достаточный уровень:**

- уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке, стенке
- выполнять эстафету
- прыгать в длину и в высоту с места
- метать мяч в цель
- ходить на лыжах скользящим шагом
- осуществлять подъёмы ступающим шагом на склон
- осуществлять спуск с горки в основной стойке
- играть в подвижные игры

| Дата | №  | Тема урока   | Кол-во часов | Спецгруппа                                  | Примечание                    |
|------|----|--|--------------|---|-------------------------------|
|      |    | <b>1 четверть</b>  |              |   |                               |
|      |    | <b>Знания о физической культуре.</b>   |              |   |                               |
|      | 1  | Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.                                       | 1            | Техника безопасности.                       |                               |
|      | 2  | Разучивание комплексов утренней гимнастики.  | 1            | Разучивание комплексов утренней гимнастики  |                               |
|      | 3  | Общеразвивающая игра «Повторяй за мной»  | 1            | Общеразвивающие упражнения                  |                               |
|      | 4  | Правильная осанка.   | 1            | Построение                                  |                               |
|      |    | <b>Легкая атлетика</b><br><b>Ходьба.</b>   |              |   |                               |
|      | 5  | Правильное положение тела во время ходьбы и бега.  | 1            | Правила дыхания во время ходьбы и бега.     |                               |
|      | 6  | Правильное положение тела во время бега, прыжков.  | 1            | Обучение ходьбе с различным положением рук. |                               |
|      | 7  | Ходьба с изменением направления по команде учителя.  | 1            | Общеразвивающие упражнения                  |                               |
|      | 8  | Ходьба с изменением направлений.   | 1            | Комплекс утренней гимнастики.               | Комплекс утренней гимнастики. |
|      | 9  | Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) .   | 1            | Ходьба с высоким подниманием бедра.         |                               |
|      | 10 | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. | 1            | Ходьба с перешагиванием через предмет.      |                               |
|      | 11 | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.   | 1            | Ходьба по разметке.                         |                               |
|      | 12 | Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.   | 1            | Обучение бегу                               |                               |
|      |    | Бег  |              |   |                               |
|      | 13 | Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут.   | 1            | Подвижная игра «Гуси-лебеди».               |                               |
|      | 14 | Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м.   | 1            | Обучение бегу с простейшими препятствиями   |                               |
|      | 15 | Бег на скорость до 30 метров.  | 1            | Выполнение медленного                       |                               |

|  |    |  |   |  |   |
|--|----|--|---|--|---|
|  |    |  |   | бега на носках с сохранением осанки.   |   |
|  | 16 | Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.                 | 1 | Бег с препятствиями.   |   |
|  |    | <b>Прыжки.</b>   |   |  |   |
|  | 17 | Прыжки с ноги на ногу на месте.  | 1 | Обучение прыжкам   |   |
|  | 18 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м.                           | 1 | Игра «Фигуры».   |   |
|  | 19 | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед.                       | 1 | Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. |   |
|  | 20 | Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания                          | 1 | Обучение правильному приземлению. Общеразвивающие упражнения на месте.                 | . Обучение правильному приземлению.                     |
|  | 21 | Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.                                   |   |
|  | 22 | Эстафета с элементами упражнений с прыжками.                                   | 1 | Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега.  | Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. |
|  |    | <b>Гимнастика.<br/>Строевые упражнения.</b>                                    |   |  |   |
|  | 23 | Правила поведения на уроках гимнастики.  | 1 | Прыжки в длину и в высоту.   |   |
|  | 24 | Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя.                            | 1 | Выполнение команд «Равняйся!»  | Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».    |
|  |    | <b>2 четверть</b>  |   |  |   |
|  | 25 | Перестроение в колонну, в шеренгу. Расчет по порядку.                          | 1 | Расчет по порядку. Игра «Пустое место».  | Повороты на месте направо, налево Команды               |
|  | 26 | Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.                              | 1 | Бег в колонне по прямой.   |   |
|  | 27 | Ходьба в колонне .   | 1 | Общеразвивающие упражнения   | Подвижная игра «Кошки-мышки»                            |
|  | 28 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два.                            | 1 | Выполнение строевых команд.  |   |
|  |    | <b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>                                |   |  |   |

|  |    |  |   |  |   |
|--|----|--|---|--|---|
|  | 29 | Движения руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.                        | 1 | Движение руками вверх, вперёд  | Игра «Пустое место».  |
|  | 30 | Движения руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета                         | 1 | Движение в колонне.  | . Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Игра «Гуси-лебеди».                            |
|  | 31 | Основные положения рук, ног, туловища, головы при поворотах.                     | 1 | Основные положения рук, ног, туловища, головы.                               | Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища<br>Игра «Совушка». |
|  | 32 | Приседание согнув ноги вместе.   | 1 | Простые комплексы<br>Общеразвивающие упражнения                              |   |
|  | 33 | Выполнение приседаний на двух ногах.   | 1 | Поочередное перехватывание реек руками.                                      | Подвижная игра «Салки».   |
|  | 34 | Поочередное поднятие ног под углом из положения приседа.                         | 1 | Упражнения на дыхание.   | Выполнение на память 3-4.   |
|  | 35 | Ритмичное дыхание при ходьбе и беге, усиленному дыханию.                         | 1 | Игра «Волшебный мешочек»   |   |
|  | 36 | Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой.     | 1 | Разведение и сведение пальцев.   | Сжимание пальцами малого мяча.  |
|  | 37 | Маховые движения расслабленными ногами.  | 1 | Комплекс общеразвивающие упражнения  | Упражнения на расслабление мышц   |
|  | 38 | Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.                                | 1 | Упражнения на расслабление мышц  | Упражнения для формирования правильной осанки.  |
|  | 39 | Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками . | 1 | Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.                 |   |
|  | 40 | Различные движения головой, руками, туловищем до остановки по команде.           | 1 | Проверка правильной осанки в момент окончания движения.                      | Проверка правильной осанки в момент окончания движения.   |
|  | 41 | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза.     | 1 | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. |   |

|  |    |   |   |  |                              |
|--|----|---|---|--|------------------------------|
|  | 42 | Укрепление голеностопных суставов и стоп.   | 1 | Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. |                              |
|  | 43 | Подтягивание и поднимание стопой веревки, лежащей на полу   | 1 | Комплекс общеразвивающие упражнения  |                              |
|  | 44 | Захватывание стопами предметов и поднимание их от пола и подбрасывание вверх.                         | 1 | Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.          |                              |
|  | 45 | Укрепление мышц туловища, лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.  | 1 | Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением.                    |                              |
|  | 46 | Укрепление мышц туловища, лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Поднимание и опускание обеих ног   |                              |
|  | 47 | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.  | 1 | Переход из положения лежа в положение сидя.                                | Игра «Шишки, желуди, орехи». |
|  |    | <b>3 четверть</b>   |   |  |                              |
|  |    | <b>Лыжная подготовка</b>  |   |  |                              |
|  | 48 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки   | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки                              |                              |
|  | 49 | Подготовка к занятиям на лыжах  | 1 | Подготовка к занятиям на лыжах   |                              |
|  | 50 | Предупреждение травм и обморожений  | 1 | Предупреждение травм и обморожений   |                              |
|  | 51 | Построение в одну шеренгу с лыжами  | 1 | Построение в одну шеренгу  |                              |
|  | 52 | Построение в одну шеренгу на лыжах  | 1 | Построение в одну шеренгу  |                              |
|  | 53 | Выполнение строевых команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»                               | 1 | Понятие строевых команд  |                              |
|  | 54 | Скользкий шаг.  | 1 | Понятие «скользящий шаг»   |                              |
|  | 55 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыже   | 1 | Прогулка на лыжах  |                              |
|  | 56 | Знакомство с техникой подъёма ступающим шагом на склон  | 1 | Знакомство с техникой подъёма ступающим шагом на склон                     |                              |
|  | 57 | Подъём ступающим шагом на склон   | 1 | Прогулка на лыжах  |                              |
|  | 58 | Знакомство с техникой спуска с горки в основной стойке  | 1 | Знакомство с техникой спуска с горки в основной                            |                              |

|  |    |   |   |   |   |
|--|----|---|---|---|---|
|  |    |   |   | стойке  |   |
|  | 59 | Спуск с горки в основной стойке   | 1 | Прогулка на лыжах   |   |
|  | 60 | Выполнение подъёма ступающим шагом и спуска в основной стойке                 | 1 | Прогулка на лыжах   |   |
|  | 61 | Прогулка на лыжах   | 1 | Прогулка на лыжах   |   |
|  | 62 | Правильное техническое выполнение подъёмов и спусков                          | 1 | Понятие правильного выполнения подъёмов и свусков                               |   |
|  | 63 | Виды подъёмов и спусков   | 1 |   |   |
|  | 64 | Знакомство с техникой выполнения попеременного двухшажного хода               | 1 | Знакомство с техникой выполнения попеременного двухшажного хода                 |   |
|  | 65 | Попеременный двухшажный ход   | 1 |   |   |
|  | 66 | Передвижение на лыжах до 800м   | 1 | Прогулка на лыжах   |   |
|  | 67 | Лыжная эстафета   | 1 |   |   |
|  |    | <b>Подвижные игры.</b>  |   |   |   |
|  | 68 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. | 1 | Игра «Быстро по местам».  |   |
|  | 69 | Игры с бегом и прыжками   | 1 | Комплекс общеразвивающие упражнения   | Разучивание игры «Наблюдатель».   |
|  | 70 | Игры с ловлей и бросками  | 1 | Игра «Наблюдатель».   |   |
|  | 71 | Коррекционная игра «Что изменилось».  | 1 | Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось» | Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». |
|  | 72 | Общеразвивающие игры  | 1 | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра « Салки маршем».                 | Игра «Запомни порядок», «Удочка».   |
|  | 73 | Игры с лазанием   | 1 | Игра «Запомни порядок», «Удочка».   | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра « Салки маршем».           |
|  | 74 | Игры с построением  | 1 | Игра «Часовые и разведчики».  | Игра «Часовые и разведчики».  |
|  | 75 | Игры с перестроением  | 1 | Игра «Пустое место».  | Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса      |

|  |    |  |   |   |   |
|--|----|--|---|---|---|
|  |    |  |   |   | утренней гимнастики.  |
|  | 76 | Общеразвивающие упражнения в движении.   | 1 | Повторение комплекса утренней гимнастики.   | Игра «Пустое место».  |
|  | 77 | Игры с метанием мяча.  | 1 | Игра «Охотники и утки»,   | Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».                            |
|  |    | <b>4 четверть</b>  |   |   |   |
|  | 78 | Игры с бросанием, ловлей, метанием   | 1 | Игра «Лучшие стрелки  | Комплекс Утренней гимнастики. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». |
|  | 79 | Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.                                      | 1 | Комплекс Утренней гимнастики  |   |
|  | 80 | Повторение игр с бегом и прыжками  | 1 | Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.              |   |
|  |    | <b>Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки.</b> |   |   |   |
|  | 81 | Повороты направо, налево без зрительного контроля..                                  | 1 | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.            | Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам                  |
|  | 82 | Ходьба вперед по скамейке  | 1 | Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.              |   |
|  | 83 | Ходьба вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу.                   | 1 | Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. |   |
|  | 84 | Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.         | 1 | Игра «Пустое место».  |   |
|  | 85 | Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка.      | 1 | Обучение прыжкам в длину с места.   |   |
|  |    | <b>Опорные прыжки.</b>   |   |   |   |
|  | 86 | Подготовка к выполнению опорных прыжков..  | 1 | Эстафеты.   | Прыжок боком через  |



|  |    |  |   |  |   |
|--|----|--|---|--|---|
|  |    |  |   |  | гимнастическую скамейку с опорой на руки  |
|  |    | <b>Легкая атлетика.</b>  |   |  |   |
|  |    | <b>Ходьба.</b>   |   |  |   |
|  | 87 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | 1 | Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу  | Повторение построения в колонну по одному |
|  | 88 | Ходьба в различном темпе.  | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки          |   |
|  | 89 | Ходьба с чередованием с бегом до 100 м.  | 1 | Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».    |   |
|  |    | <b>Метание.</b>  |   |  |   |
|  | 90 | Метание с места малого мяча правой и левой рукой.  | 1 | Подготовка кистей рук к метанию.                           |   |
|  | 91 | Метание мяча с места в цель.   | 1 | Метание большого мяча снизу в стену.                       |   |
|  | 92 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места).             | 1 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы.           |   |
|  | 93 | Метание теннисного мяча на дальность.  | 1 | Игра «Снайперы».   | Игра «Попади в цель».                     |
|  | 94 | Повторение различных способов метания теннисного мяча.   | 1 | Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. |   |
|  |    | <b>Бег.</b>  |   |  |   |
|  | 95 | Челночный бег 3*5 метров.  | 1 | Метание малого мяча на дальность.                          |   |
|  | 96 | Повторение челночного бега.  | 1 | Повторение различных способов метания малого мяча.         |   |
|  | 97 | Встречная эстафета.  | 1 | Общеразвивающие упражнения                                 | Обучение эстафетному бегу                 |
|  | 98 | Эстафеты с бегом и ходьбой.  | 1 | Повторение прыжков в длину с места                         | Повторение чередования бега с ходьбой.    |

|  |     |                                       |   |  |   |
|--|-----|---------------------------------------|---|--|---|
|  | 99  | Эстафеты с элементами прыжков и бега. | 1 | Упражнения для комплексов утренней гимнастики. | Повторение прыжков в длину с места.           |
|  | 100 | Медленный бег.                        | 1 | Эстафеты с элементами прыжков и бега.          | Упражнения для комплексов утренней гимнастики |
|  | 101 | Повторение игр с бегом и прыжками.    | 1 | Повторение игр с бегом и прыжками              | Игра эстафеты.                                |
|  | 102 | Эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 | Игры с элементами бега и прыжков.              |   |