

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родниковская средняя общеобразовательная школа № 6.

Рассмотрено на заседании ШМО <u>Лещева Т.Ф.</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Согласовано» Зам. по УВР <u>Земляная Л.В.</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждено» Директор школы <u>Коробейникова Т.В.</u> Приказ № <u>01-13/16</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

3 а класс

программу разработал
учитель физической культуры
Рудачёв Евгений Сергеевич

2018- 2019 учебный год.

Содержание программного материала

Гимнастика

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали», «Остановились».

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.

Элементы акробатических упражнений: Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье: Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег: Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

Прыжки: прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание: Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Региональный компонент. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Подвижные игры

Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».

Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».

Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 1-4 классов на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры (с использованием рекомендаций В.М. Мозгового – программа для детей с умственной отсталостью).

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Количество часов по предмету: программа для 3 класса рассчитана на 102 часа по 3 часа в неделю

Требования к уровню подготовки выпускников 1-4 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила изучаемых игр;
- правила выбора одежды и обуви для занятий на улице в зимний период;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу;
- произвольно лазать по гимнастической стенке;
- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- прыгать в длину с места;
- бросать и ловить мяч;
- ходить на лыжах приставным шагом, ступающим шагом;
- играть в подвижные игры

Учебно-методический комплекс:

1. Программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2009 г.
2. Сенсорное воспитание детей с интеллектуальной недостаточностью. Учебно-методическое пособие. Е.Ф. Войлокова, Ю.В. Андрухович, Санкт-Петербург «Каро», 2005
3. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2011 г.

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 3 классе
(102 часа/3 часа в неделю)**

№ урока	Тема	К-во часов	
1	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1	02.09
2	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	06.09
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг».	1	07.09
4	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	10.09
5	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	13.09
6	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	14.09
7	Бросковые шаги. Метание малого мяча на дальность	1	17.09
8	Комплексы с набивными мячами.	1	20.09
9	Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук	1	21.09
10	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	24.09
11	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	27.09
12	Повороты по ориентирам	1	28.09
13	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	1	01.10
14	Комплексы упражнений с флажками	1	04.10
15	Комплексы упражнений с малыми обручами	1	05.10
16	Комплексы упражнений большими и малыми мячами.	1	08.10
17	Комплексы упражнений со скакалками.	1	11.10
18	<u>Элементы акробатических упражнений</u> : Перекаты в группировке.	1	12.10
19	<u>Элементы акробатических упражнений</u> : Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).	1	15.10

20	<u>Лазанье</u> : Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	1	18.10
21	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость	1	19.10
22	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1	22.10
23	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	25.10
24	<u>Висы</u> : в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	26.10
25	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	08.11
26	<u>Равновесие</u> : Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору)	1	09.11
27	<u>Равновесие</u> : Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук	1	12.11
28	<u>Опорные прыжки</u> : Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	15.11
29	<u>Опорные прыжки</u> : Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа	1	16.11
30	<u>Ходьба</u> : Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	1	19.11
31	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	27.11
32	Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	28.11
33	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	1	26.11
34	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	1	29.11
35	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1	30.11
36	Бег на месте до 10 с.		03.12
37	Бег на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий	1	06.12
38	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1	07.12
39	Челночный бег (3x 10м).	1	10.12
40	Понятие эстафета (круговая)	1	13.12

41	Бег на скорость до 40 м.	1	14.12
42	Чередование бега с ходьбой до 60 м (30 м — бег, 30 м — ходьба).	1	17.12
43	<u>Прыжки</u> : Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м	1	20.12
44	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	1	21.12
45	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период	1	24.12
46	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	27.12
47	Ступающий шаг без палок	1	28.12
48	Ступающий шаг с палками	1	29.12
49	Прогулки на лыжах	1	10.01
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	11.01
51	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	14.01
53	Повороты на лыжах без палок	1	17.01
53	Прогулки на лыжах	1	18.01
54	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	21.01
55	Подъем под уклон на лыжах без палок	1	24.01
56	Спуск под уклон на лыжах без палок	1	25.01
57	Прогулки на лыжах	1	28.01
58	Передвижение на лыжах до 600 м	1	31.01
59	Прогулки на лыжах	1	01.02
60	Подъем под уклон на лыжах с палками	1	04.02
61	Спуск под уклон на лыжах с палками	1	07.02
62	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	08.02
63	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1	11.02

64	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	14.08
65	Ходьба приставным шагом без палок	1	15.08
66	Ходьба приставным шагом с палками	1	18.01
67	Прогулки на лыжах	1	21.02
68	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег	1	22.02
69	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.отталкивание	1	25.02
70	Метание: подготовка кистей рук к метанию	1	28.02
71	Метание: упражнения на правильный захват мяча	1	01.03
72	Метание: подготовка кистей рук к метанию.упражнения на своевременное освобождение (выпуск) мяча	1	04.03
73	<u>Метание:</u> Метание малого мяча правой рукой на дальность в вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.	1	07.03
74	<u>Метание:</u> Метание малого мяча левой рукой в вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.	1	11.03
75	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.	1	14.03
76	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места на точность	1	15.03

77	Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2—6 м на дальность.	1	18.03
78	Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2—6 м на точность	1	21.03
79	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	22.03
80	Броски большого мяча двумя руками от груди (в парах).	1	
81	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	
82	Броски большого мяча одной рукой от плеча (в парах)	1	
83	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений	1	
84	<u>Подвижные игры:</u> «Два сигнала»	1	
85	<u>Подвижные игры:</u> «Запрещенное движение».	1	
86	<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> «Шишки, желуди, орехи»	1	
87	<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> «Самые сильные», «Мяч — соседу».	1	
88	Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам»	1	
89	Игры с бегом и прыжками: «Точный прыжок»	1	
90	Игры с бегом и прыжками: «К своим флажкам».	1	
91	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием:</u> «Попади в цель»	1	
92	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием:</u> «Мяч — среднему»	1	
93	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики»	1	
	Игры с бегом и прыжками: «У ребят	1	

94	порядок строгий»		
95	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Зоркий глаз»	1	
96	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка»	1	
97	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору»	1	
98	Игры с бегом и прыжками: «Пустое место».	1	
99	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки»	1	
100	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Кто дальше бросит?»	1	
101	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Самые сильные», «Мяч — соседу».		
102	Игры с бегом и прыжками: «Пустое место».	1	
ИТОГО 102ч			