Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на методическом объединении учителей начальных классов Протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.Руководитель МОЯкушева И.А.  | СОГЛАСОВАНО на методическом советеМБОУ «Зыковская СОШ»Протокол № \_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. Зам.директора по УРАлександрова Н.А.  | «Утверждаю»Директор МБОУ «Зыковская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Загородний Е.И. Приказ № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  |

 «Зыковская средняя общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

**3 класса, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе**

**для детей с ОВЗ (с лёгкой степенью умственной отсталости)**

**Программу разработала: Иванова Н. Н., учитель физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Год обучения |
| Физическая культура | 3  | 202-2021 учебный год |

Зыково, 2020

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 3 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела  | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика  | Теория  | Контроль |
|  |  | 102 |  |  |  |
| 1 | Лёгкая атлетика | 15 |  |  | 9 |
|  | Бег. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м.Челночный бег 3 по 10м.Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 8 | 8 | 10мин | 3 по 20мин. |
|  | Прыжок в высоту с разбега, в длину с места. Современные Олимпийские игры. | 4 | 4 | 10мин | 2 по 15мин |
|  | Метание малого мяча с места на дальность, набивного мяча. Основные двигательные качества. | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Развитие физических качеств (пресс, скакалка) | 9 |  | 10мин | 2 по 20мин |
| 3 | Гимнастика с основами акробатика | 18 |  |  | 7 |
|  | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Развитие гибкости. Правила предупреждения травматизма во время занятий. | 2 | 2 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | Акробатика. |  |  |  |  |
|  | Стойка на лопатках. Правильное питание. | 4 | 4 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | 2– 3кувырка вперёд. Правила личной гигиены. | 5 | 5 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | Мост из положения лёжа на спине. Оценка основных двигательных качеств. | 2 | 2 | 10мин | 1- 10мин |
|  | Комбинация из освоенных элементов. Развитие гибкости – наклон вперед сидя на полу. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | 3 | 3 |  | 2 – 20мин |
|  | Висы. Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. Физические упражнения для УГГ. | 1 | 1 |  | 1 – 15мин |
|  | Лазание, упражнения в равновесии: Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. Физические упражнения физкультминуток.  | 1 | 1 |  | 1 – 20мин |
| 4 | Лыжная подготовка | 27 |  |  | 7 |
|  | Переноска и надевание лыж. Строевые команды. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Требования к одежде и обуви.  |  |  | 10мин |  |
|  | Подъем «лесенкой» |  |  |  | 1 – 10мин |
|  | Спуск в основной стойке |  |  |  | 1 – 10мин |
|  | Скользящий шаг  |  |  |  | 1 – 20мин |
|  | Одновременный бесшажный ход |  |  |  | 1 – 15мин |
|  | Попеременный двухшажный ход. Контрольные нормативы – 1км. |  |  |  | 2 – 20мин |
|  | Торможение «плугом» |  |  |  | 1 – 15мин |
|  | Игры на лыжах. |  |  |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе (без лыж) |  |  |  |  |
| 5 | Подвижные игры: пионербол; элементы баскетбола. Прыжки через скакалку. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Измерение длины и массы тела. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 21 |  | 5 по 10мин | 1 – 15 мин |
| 6 | Лёгкая атлетика | 12 |  |  | 7 |
|  | Бег. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м.Челночный бег 3 по 10мПравила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие физических качеств. | 6 | 7 | 10мин | 3 по 20мин. |
|  | Прыжок в высоту с разбега, в длину с места.  | 3 | 4 | 10мин | 2 по 15мин |
|  | Метание: малого мяча с места на дальность, бросок набивного мяча. | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела и кол-во часов | Тема урока | Дата проведения |
|  |  |
| План |  | Факт |
|  | **Легкая атлетика 15часов**Ходьба и бег | *Техника безопасности на уроках.*  Круговая эстафета.  | 2.09 |  |
|  | Совершенствование челночного бега 3по10м. Круговая эстафета. Беговые ОРУ. Строевые упражнения: повороты на месте. Бег 2мин.  | 4.09 |  |
|  | Развитие скоростных способностей бег 30м. Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Бег 2мин. | 7.09 |  |
|  | Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». | 9.09 |  |
|  | Стартовый разгон и финиширование. Беговые упражнения. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин. | 11.09 |  |
|  | ***Тестирование - бег 30м.*** Бег 3мин. Развитие выносливости. Игра «Воробьи-вороны». | 14.09 |  |
|  | ***Тестирование - бега 1000м.*** Челночный бег 3 по 10м. Игра «Охотники и утки». | 16.09 |  |
|  | ***Тестирование - челночный бег 3х10м.***  Игра «Парные салки» | 18.09 |  |
|  | Прыжки – 4часа | Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Развитие координации. | 21.09 |  |
|  | Обучение прыжку в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Два мороза». | 23.09 |  |
|  | ***Тестирование - прыжок в длину с места.***  Закрепление прыжка в высоту с разбега. | 25.09 |  |
|  | ***Тестирование - прыжок в высоту с разбега.*** *Современные Олимпийские игры – презентация.* Подвижные игры. | 28.09 |  |
|  | Метание мяча – 3часа | Метание мяча на дальность с места. Совершенствование броска набивного мяча сидя на полу из-за головы. Игра футбол. Бег 4мин. | 30.09 |  |
|  | ***Тестирование - бросок набивного мяча сидя на полу из-за головы.*** Разучивание метания мяча в цель с 5м. Совершенствование метания на дальность. Игра «Попади в мяч». | 2.10 |  |
|  | ***Тестирование - метания мяча***. Игра «Белые медведи». *Основные двигательные качества.* | 5.09 |  |
|  | **Подвижные игры. Элементы баскетбола** **9 часов** | Ловля и передача мяча на месте. Круговая эстафета с элементами баскетбола.*Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.* | 7.10 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Круговая эстафета с мячами. Подвижные игры. | 9.10 |  |
|  | Ведение мяча. Работа с мячом в парах, тройках. Игра «Салки с мячом» | 12.10 |  |
|  | Ведение мяча с заданием. Школа мяча. Игра «Салки с ведением мяча». | 14.10 |  |
|  | Броски в кольцо, щит. Совершенствование баскетбольных приемов.  | 16.10 |  |
|  | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Охотники и утки». | 19.10 |  |
|  | Школа мяча. Совершенствование баскетбольных приемов. | 21.10 |  |
|  | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». | 23.10 |  |
|  | Подведение итогов. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 26.10 |  |
|  | **Гимнастика** 18 часовАкробатика. Строевые упражненияВисы.Лазание, упражнения в равновесии. | *Техника безопасности на уроках.* Перекаты в группировке. ОРУ комплекс типа зарядки. Игры с использованием обручей. | 28.10 |  |
|  | Стойка на лопатках (подъем ног с последующим касанием носками за головой и постановкой рук для опоры туловища). Передвижения змейкой, по диагонали. ОРУ комплекс типа зарядки. Перекаты в группировке вперед и назад. Игры с использованием обручей. | 30.10 |  |
|  | Обучение стойке на лопатках, ноги прямые. Передвижения противоходом, змейкой, по диагонали. Стойка на лопатках из положения лежа на спине, ноги согнув в коленях. Игра «Великаны и карлики». *Правильное питание – презентация.* | 9.11 |  |
|  | Кувырк вперед из упора присев. Строевые приемы – противоход, змейка. Перестроение из колонны по одному по одному в колонну по два, три, четыре в движении. Игра «Караси и щуки» | 11.11 |  |
|  | Кувырк вперед из группировки. Закрепление технике стойки на лопатках. Перестроение из одной шеренги в три уступами по расчету «шесть, три, на месте». ОРУ комплекс типа зарядки. Игра «Придумай сам»  | 13.11 |  |
|  | ***Тестирование - стойка на лопатках.*** Совершенствование кувырка. Упражнения в равновесии. Игры с обручем. | 16.11 |  |
|  | «Мостик» из положения лежа на спине. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование кувырков. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см. *Правила личной гигиены – презентация.* | 18.11 |  |
|  | Обучение кувырку назад (перекаты в группировке с последующим касанием ног за головой). Совершенствование кувырков в группировки и мост из положения лежа на спине. Игры с преодолением препятствий. *Оценка основных двигательных качеств.* | 20.11 |  |
|  | ***Тестирование - 2-3 кувырка слитно.*** Совершенствование техники моста. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Упражнения в равновесии. Игра «Великаны и карлики». | 23.11 |  |
|  | ***Тестирование - «мостик» из положения лежа на спине.*** Совершенствование акробатических упражнений. Игра «По местам» | 25.11 |  |
|  | Разучить комбинацию (два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост). Совершенствование строевых упражнений. Игры с преодолением препятствий. | 27.11 |  |
|  | Разучить смешанные висы (вис стоя, вис стоя сзади, вис лежа, вис лежа сзади и вис согнув ноги). Совершенствование комбинации. Игры с мячами. Подтягивание на перекладине. *Физические упражнения для физкультминуток.* | 30.11 |  |
|  | ***Тестирование - пресс за 30сек***.Комбинация из освоенных элементов. *Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.* | 2.12 |  |
|  | ***Тестирование - комбинация их освоенных элементов***. Совершенствовать висы. Игра «Так - и так». | 4.12 |  |
|  | ***Тестирование подтягивание.*** Разучить прыжки через скакалку с изменяющим темпом ее вращения. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.  | 7.12 |  |
|  | Развитие гибкости – наклон, вперед сидя на полу. Разучить ОРУ с гантелями. Полоса препятствий из изученных элементов.  | 9.12 |  |
|  | ***Тестирование - прыжки через скакалку за 15 сек.*** Развитие координации и гибкости. ОРУ на осанку. Игры с элементами гимнастики. | 11.12 |  |
|  | ***Тестирование наклон, вперед сидя на полу.*** Игры с элементами акробатики. ОРУ на осанку. | 14.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка** 26часов | *Правила предупреждения травматизма во время занятий.* *Требования к одежде и обуви.* Переноска и надевание лыж: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Обучение скользящему шагу: перенос массы тела на маховую ногу. | 16.12 |  |
|  | Посадки лыжника. Переноска и надевание лыж, основные команды. Ознакомить со спуском в основной стойке. Подъем «лесенкой» наискось. | 18.12 |  |
|  | Передвижение скользящим шагом. Учить напряжению и расслаблению мышц ног во время спуска в основной стойке. Игра «Общий старт». | 21.12 |  |
|  | Поворот переступанием в движении. Продолжить обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Игра «Удержи равновесие». | 23.12 |  |
|  | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Ознакомить с отталкиванием ногой в скользящем шаге. Упражнение «Маятник» | 25.12 |  |
|  | Спуск с переходом в поворот переступанием в движении. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед (в виде игры-соревнования). | 28.12 |  |
|  | *Правила предупреждения травматизма во время занятий.* Ознакомить с одновременным бесшажным ходом. Переноска и надевание лыж: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Ознакомить со сгибанием ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Игра «Быстрая команда» | 11.01 |  |
|  | Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе (ОБХ). Продолжить обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Учить подъему «лесенкой». | 13.01 |  |
|  | Передвижение попеременным двухшажным ходом (ПДХ). Учить держанию прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течение двух секунд. Игра – эстафета. | 15.01 |  |
|  | Учить наклону туловища и движению рук в ОБХ. Учить подседанию и быстрому разгибанию ноги при отталкивании в ПДХ. Игра – эстафета. | 18.01 |  |
|  | Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомить с переходом в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Игра «Удержи равновесие». | 20.01 |  |
|  | Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения. Учить повороту переступанием с продвижением вперед на разной скорости передвижения. Игра «Пройди в ворота». | 22.01 |  |
|  | ***Оценить технику выполнения подъема «лесенкой».*** Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.  | 25.01 |  |
|  | ***Оценить технику выполнения спуска.*** Учить согласованности движений рук и ног в ПДХ на разной скорости передвижения. Учить движению туловища в ОБХ***.***  | 27.01 |  |
|  | Применение изученных ходов на дистанции 2км. Игры на лыжах: «Общий старт», «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник».  | 29.01 |  |
|  | ***Оценить технику выполнения скользящего шага.*** Ознакомить с торможением «плугом». Эстафеты с этапом до 100м. Игра «Пройди в ворота». | 1.02 |  |
|  | ***Оценить технику выполнения ОБХ***. Продолжить обучение движению руки за бедро в ПДХ. Игра «Вызов номеров». | 3.02 |  |
|  | Прохождение 2км со средней скоростью. Учить разведению задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом».  | 5.02 |  |
|  | ***Оценить технику выполнения ПДХ.*** Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжных ходов. | 8.02 |  |
|  | ***Контрольные нормативы на дистанции 1км.***  Учить сведению коленей и постановке лыж на внутренне ребро в торможении «плугом». Игра «Быстрая команда». | 10.02 |  |
|  | Учить изменению стоек спуска. Учить разведению и сведению задних концов лыж во время спуска со склона в торможении «плугом». Прохождение дистанции 1км. | 12.02 |  |
|  | ***Оценить технику торможения «плугом».*** Применение изученных ходов на дистанции 1км. Игра «Вызов номеров». | 15.02 |  |
|  | Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов. Эстафеты с этапом до 100м. | 17.02 |  |
|  | Игры на лыжах: «Общий старт», «Командная гонка», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета». Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью. | 19.02 |  |
|  | ***Соревнования: дистанция 1км.*** Совершенствование лыжных ходов. Игры: «Переноска палок», «С горы в ворота», «Быстрая команда». | 22.02 |  |
|  | Игры (без лыж): «Два мороза», «Хитрая лиса», «Ледяная фигура». | 24.02 |  |
|  | **Подвижные игры -** 19часПионербол – 8часов | Техника безопасности во время игр в спортзале. Разучить передачу и ловлю мяча двумя руками (в парах, тройках). Игра «Перестрелка».  | 26.02 |  |
|  | Передача и ловля мяча двумя руками через сетку. Игра «Салки с мячом». *Измерение длины и массы тела.* | 1.03 |  |
|  | Разучить нападающий удар. Работа с мячом – в парах, тройках. Игра «Перестрелка». *Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений*. | 3.03 |  |
|  | Разучить подачу мяча одной рукой через сетку. Совершенствовать нападающий удар. Закрепить передачу и ловлю мяча двумя руками – в парах, тройках. Игра «Охотники и утки».  | 5.03 |  |
|  | Разучить передвижение по площадке. Совершенствовать подачу мяча одной рукой через сетку. Закрепить нападающий удар. Игра «Перестрелка». | 10.03 |  |
|  | Разучить правила игры в пионербол. Совершенствовать передвижение по площадке и подачу мяча одной рукой через сетку. Учебная игра в пионербол. | 12.03 |  |
|  | Учебная игра в пионербол. *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.* | 15.03 |  |
|  | Подведение итогов. Учебная игра пионербол.  | 17.03 |  |
|  | Элементы баскетбола – 11часов | Техника безопасности на уроках. Стойка баскетболиста (повороты на месте с мячом, без мяча). Совершенствовать ведение мяча: с продвижением вперед, с изменением направления движения, приставным шагом. Игра «Вызов номером» с ведением мяча. | 19.03 |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте, в движении в парах. Разучить комплекс ОРУ с мячами. Игра «Борьба за мяч». | 29.03 |  |
|  | Разучить бросок мяча двумя руками с отскоком от пола. Совершенствовать ведение мяча: с продвижением вперед, с изменением направления движения, приставным шагом. Игра «Вызов номером» с ведением мяча. | 31.03 |  |
|  | Разучить бросок мяча одной рукой от плеча. Совершенствовать бросок мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча, остановка по сигналу. Прыжки через скакалку. Игра «Рывок за мячом». *Комплексы упражнений на развитие физических качеств.* | 2.04 |  |
|  | Разучить остановку прыжком после ведения мяча. Совершенствовать бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча, остановка по сигналу. Игра «Салки с ведением мяча». | 5.04 |  |
|  | Разучить ведение мяча с обводкой фишек. Совершенствовать остановку прыжком после ведения мяча. Закрепить бросок мяча одной рукой от плеча. Игра «5 передач». *Гимнастика для глаз.* | 7.04 |  |
|  | Ведение мяча с обводкой фишек и передача двумя руками от груди. Совершенствовать остановку прыжком после ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 9.04 |  |
|  | Броски в кольцо, щит. Остановка прыжком после ведения мяча. Совершенствовать ведение мяча с обводкой фишек и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».  | 12.04 |  |
|  | Совершенствовать броски в кольцо с помощью игры «15 попаданий». Развитие скоростно-силовых качеств: пресс за 30сек. Игра «5 передач».  | 14.04 |  |
|  | Закрепление пройденного материала с помощь подвижных игр: «5 передач», «Подвижная цель», «Салки с ведением мяча», «Рывок за мячом», «Вызов номером» с ведением мяча, «Борьба за мяч» | 16.04 |  |
|  | Закрепление пройденного материала с помощь игр: «Бег за лидером», «Круговая охота», «15 попаданий», «Командные салки», «Мяч капитану». | 19.04 |  |
|  | **Легкая атлетика** 15часов | Совершенствовать прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Игры с прыжками. | 21.04 |  |
|  | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. | 23.04 |  |
|  | ***Тестирование - прыжок в длину с места***. Развитие координации. Прыжок в высоту с разбега. | 26.04 |  |
|  | ***Тестирование - прыжок в высоту с разбега.*** Подвижные игры. | 28.04 |  |
|  | ***Тестирование - прыжки через скакалку за 15 сек.*** Бег с высокого старта. Развитие координации: челночный бег. Игра «Ловля парами». | 30.04 |  |
|  | Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Беговые упражнения. Челночный бег: стартовый разгон и финиширование. Игра «Воробьи-вороны». | 3.05 |  |
|  | ***Тестирование челночный бег 3 по 10м.***Бросок набивного мяча(1кг) сидя на полу из-за головы. Развитие скоростно-силовых качеств: пресс за 30сек. Игра «Бег за лидером». | 5.05 |  |
|  | ***Тестирование бросок набивного (1кг) мяча сидя на полу из-за головы.*** Метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. | 7.05 |  |
|  | ***Тестирование пресс за 30сек.*** Развитие выносливости – бег 5мин. Метание мяча с 2-3 шагов на дальность и на заданное расстояние. | 12.05 |  |
|  | ***Тестирование метание мяча.*** Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью до 30 м. Игра «Кто дальше», «Космонавты». | 14.05 |  |
|  | ***Тестирование бег 30м***. Бег из различных исходных положений. Игра «Воробьи вороны». | 17.05 |  |
|  | Развитие выносливости. Беговые упражнения. Игра «Парные салки» | 19.05 |  |
|  | ***Тестирование бег 1000м.*** Подвижные игры. Футбол. | 21.05 |  |
|  | Эстафеты с этапом до 20м. Подвижные игры. | 24.05 |  |
|  | Подвижные игры. Подведение итогов. | 26.05 |  |