**Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Поима**

**Белинского района Пензенской области**

**имени П.П. Липачева в с. Чернышево**

**«РАССМОТРЕНО» «СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДЕНО»**

**на заседании МО на заседании директор ОУ**

**Протокол № 1 педагогического совета \_\_\_\_\_\_ О.И.Родионова**

**От 27.08.2021 г. Протокол № 1 Приказ № 80**

 **от 27.08.2021 г. От 27.08.2021 г.**

**Рабочая программа**

**по Физической культуре**

**для 3 класса**

 **Составитель: учитель начальных классов**

 **Кабанова Надежда Михайловна**

**на 2021 – 2022 учебный год**

Рабочая программа учебного предмета «Математика» составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Место предмета в  учебном плане.**

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказомМинобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»   учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной  школе и на его преподавание отводится 102 часа в год,  при трехразовых занятиях в неделю.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в

тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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.

    Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической

культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная

подготовка, подвижные игры.

      Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

     Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса  при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

     Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

     Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

    Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Содержание программы**

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура у древних нардов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

**Способы самостоятельной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

**Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики: стойка  на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противоходом, змейкой, перестроение  в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

**Легкая атлетика**

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим  шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

**Подвижные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики:“Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”,  “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики“Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки:“Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние  до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Общеразвивающие  упражнения на развитие основных физических качеств.

**Основные требования** **к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

**Иметь представления:**

- офизической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

 **Уметь:** - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

  - проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Научиться демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические спocoбнocти | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта c опорой на руку, c | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину c места, смСгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 1305 | 1254 |
| К выносливости | Бег 1000 мПередвижение на лыжах 1,5 км | Без учета времениБез учета времени |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

 Тематическое планирование 3 класс

   Всего часов – 102

    - легкая атлетика- 31

    - подвижные игры с элементами спортивных- 30

     - лыжная подготовка- 20

    - гимнастика- 21

    - основы знаний о физической культуре — в процессе уроков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем. | Количествочасов | Оборудование, контрольно-измерительные материалы. | Дата |
| **1ч**.   1 | **Легкая атлетика.15ч.** Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты. | 1 |  Эстафетные палочки. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега.  Игра «Салки» | 1 | Флажки. |  |
| 3 | Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | Мячи. |  |
| 4 | Высокий старт. Эстафетный бег. | 1 | Эст.  палочки |  |
| 5 | Высокий старт. Эстафетный бег. | 1 | Эст. палочки |  |
| 6 | Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Кубики, секундомер, сектор для прыжков. |  |
| 7 | Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. ОРУ. | 1 | Кубики, секундомер, сектор для прыжков. |  |
| 8 | Бег по пересечённой местности. Метание мяча. | 1 | Мячи для метания. |  |
| 9 | Метание мяча. Эстафеты. | 1 | Мячи для метания. |  |
| 10 | Метание мяча. Прыжки в длину с места. | 1 | Мячи. Рулетка. |  |
| 11 | Метание мяча. Прыжки в длину с места. | 1 | Мячи. Рулетка. |  |
| 12 | Высокий старт. Спринтерский бег. | 1 | Флажки. |  |
| 13 | Высокий  старт. Спринтерский бег. Эстафеты. | 1 | Флажки. Эстафетные палочки. |  |
| 14 | Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания. | 1 | Флажки. |  |
| 15 | Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча. | 1 | Мячи. |  |
| 16 | **Подвижные игры с элементами спортивных. 12ч**. Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте.  Игра «Перестрелка». | 1 | Мячи баскетбольные, волейбольные, стойки. |  |
| 17 | ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему». | 1 | Мячи. |  |
| 18 | ОРУ с мячом.  Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота». | 1 | Мячи. |  |
| 19 | ОРУ с мячом.  Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка». | 1 | Мячи. |  |
| 20 | Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами. | 1 | Мячи. |  |
| 21 | Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему». | 1 | Мячи. |  |
| 22 | ОРУ. Ведение  и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами. | 1 | Мячи. |  |
| 23 | ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча.  Эстафеты. | 1 | Мячи. |  |
| 24 | ОРУ с мячом.    Передачи мяча через сетку. Игра «Салки». | 1 | Мячи. |  |
| 25 | Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами. | 1 | Мячи. |  |
| 26 | ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам. | 1 | Мячи. |  |
|         27 |  ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол». | 1 | Мячи. |  |
| **2ч**1 (28) | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему». | 1 | Мячи. |  |
| 2 (29) | ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол». | 1 | Мячи. |  |
| 3 (30) | ОРУ.  Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 | Мячи. |  |
| 4 (31) | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты. | 1 | Скакалки. Мячи. |  |
| 5(32) | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей». | 1 | Скакалки. Мячи. |  |
| 6(33) |  ОРУ. Силовая подготовка.  КУ – ловля и передача мяча. | 1 | Мячи. |  |
| 7 (34) | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Мячи. |  |
| 8 (35) | **Гимнастика. 14ч.** ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты. | 1 | Маты, канат, скамейки. |  |
| 9 (36) | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры. | 1 | Скамейка. |  |
| 10 (37) | Строевые упражнения. Висы. Эстафеты. | 1 | Перекладина. |  |
| 11 (38) | Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 | Маты. Гимнастическая стенка. |  |
| 12 (39) | Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры. | 1 | Маты. Скамейка. |  |
| 13 (40) | Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты. | 1 | Канат. |  |
| 14 (41) | Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры. | 1 | Канат. Маты. |  |
| 15 (42) |  Стойка на лопатках. Лазание по канату. Эстафеты. | 1 | Маты. Канат. |  |
| 16 (43) | ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры. | 1 | Маты. Рулетка. |  |
| 17 (44) | ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты. | 1 | Маты. |  |
| 18 (45) | Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты. | 1 | Скамейка. Рулетка. |  |
| 19 (46) | Упражнения в равновесии.  КУ – подтягивание, отжимание. Игры. | 1 | Перекладина. |  |
| 20 (47) |  Строевые приёмы.  Полоса препятствий. Эстафеты. | 1 | Полоса препятствий. |  |
| 21 (48) | Преодоление полосы препятствий. Игры. | 1 | Полоса препятствий. |  |
| **3ч** 1 (49) | **Лыжная подготовка. 16ч**. Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах. | 1 | Лыжный инвентарь. |  |
| 2 (50) | Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг. | 1 | Лыжный инвентарь. |  |
| 3 (51) | Одноопорное скольжение. Повороты. | 1 |  |
| 4 (52) | Одноопорное скольжение. | 1 |  |
| 5 (53) | Подъёмы и спуски с небольших склонов. | 1 |  |
| 6 (54) | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |
| 7 (55) |  Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |  |
| 8 (56) | Ступающий шаг. Скользящий шаг. | 1 |  |
| 9 (57) | Ступающий шаг и  скользящий шаг. | 1 |  |
| 10 (58) | Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря. | 1 |  |
| 11 (59) | Одноопорное скольжение.   Переноска инвентаря. | 1 |  |
| 12 (60) | Одноопорное скольжение.   Передвижение до 1 км. | 1 |  |
| 13 (61) | Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1км.         | 1 |  |
| 14 (62) | Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой. | 1 |  |
| 15 (63) | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 16 (64) |  Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 17 (65) | **Подвижные игры с элементами спортивных 14ч.** ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры. | 1 | Мячи,скакалки. |  |
| 18 (66) |  Упражнения с мячами. Игра «Пионербол». | 1 | Мячи. |  |
| 19 (67) |  Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой.  Эстафеты. | 1 | Мячи. Скакалки. |  |
| 20 (68) |   Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей». | 1 | Мячи. |  |
| 21 (69) | Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег. | 1 | Мячи. Кубики. |  |
| 22 (70) | Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат. | 1 | Мячи. Кубики. |  |
| 23 (71) |  ОРУ.  Прыжки со скакалкой. Игра пионербол. | 1 | Мячи. Скакалки. |  |
| 24 (72) |  ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол. | 1 | Скакалки. Мячи. |  |
| 25 (73) | Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами. | 1 | Мячи. |  |
| 26 (74) | Метание мяча в цель.  Эстафеты с предметами. | 1 | Мячи. |  |
| 27 (75) | Ловля и передача  мяча.  Игры « попади в цель», «Перестрелка». | 1 | Мячи. |  |
| 28 (76) | Ловля и передача  мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами. | 1 | Мячи. |  |
| 29 (77) | Ведение и передачи  мяча. Прыжки в длину с места». Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Мячи. Рулетка. |  |
| 30 (78) | Ведение и передачи  мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты. | 1 | Мячи. Рулетка. |  |
| **4ч.** 1 (79) | **Л/а. 3ч**. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту. | 1 | Маты для прыжков, стойки. |  |
| 2 (80) | Прыжки в высоту. Эстафеты. | 1 | Маты для прыжков, стойки. |  |
| 3 (81) | Прыжки в высоту. Игры. | 1 | Маты для прыжков, стойки. |  |
| 4 (82) | **Подвижные игры. 3ч**. ТБ. Строевые упражнения. Ведение  и передачи мяча.   Игра «Пионербол». | 1 | Мячи. |  |
| 5 (83) |  ОРУ. Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 1 | Мячи. |  |
| 6 (84) | ОРУ.  Игры « Мяч среднему», «Перестрелка». Эстафеты. | 1 | Мячи. |  |
| 7 (85) | **Л/а 18ч.** Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Бег 6 мин. | 1 | Мячи для метания, сектор для прыжков, эстафетные палочки, кубики, секундомер, рулетка, мячи. |  |
| 8 (86) | Высокий старт. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 9 (87) | Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование. | 1 |  |
| 10 (88) |  Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта». | 1 |  |
| 11 (89) | Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол». | 1 |  |
| 12 (90) | Броски набивного мяча. Эстафеты. | 1 |  |
| 13 (91) | Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 14 (92) | ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин. | 1 |  |
| 15 (93) | Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин. | 1 |  |
| 16 (94) | Высокий старт. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 17 (95) | Высокий старт. Бег до 1000м без учета времени. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 18 (96) | Бег по пересечённой местности до 1000м без учета времени.  Игра «Лапта». | 1 |  |
| 19 (97) | Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Лапта». | 1 |  |
| 20 (98) | Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Футбол». | 1 |  |
| 21 (99) | Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. СБУ. | 1 | Полоса препятствий. |  |
| 22 (100) | ОРУ. Преодоление полосы препятствий. СБУ. | 1 | Полоса препятствий. |  |
| 23 (101) | КДП. | 1 | Секундомер, рулетка, перекладина. |  |
| 24 (102) |  СБУ. Эстафеты с этапом до 30м. Игра «Лапта». | 1 | Эстафетные палочки. Инвентарь для лапты |  |