

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 3 класса, занимающихся по АООП для детей с ОВЗ, имеющих ТНР (вариант 5.2) составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с тяжелым нарушением речи по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15).
- Федерального перечня учебников, рекомендованных МО РФ на 2021-2022 учебный год.
- Положения о составлении рабочей программы ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат».
- Учебного плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат».

### Цели и задачи учебного курса

**Целью** учебной программы по физической культуре является:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений; развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений (ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Содержание программы.**

### ***Знания о физической культуре***

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Признаки правильного дыхания, виды дыхательных упражнений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## ***Физическое совершенствование***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед; кувырок в сторону.

*Висы.* Вис стоя и лежа; поднимание согнутых и прямых ног в висе.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.

***Лёгкая атлетика. Ходьба.*** На носках, на пятках, в полуприседе; с различным положением рук; под счет.

*Беговые упражнения:* бег в чередовании с ходьбой; по размеченным участкам дорожки; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с поворотом; по разметкам; в длину и высоту; многократные.

*Броски:* набивного мяча (0,5кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель ; на дальность и заданное расстояние.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; игры на лыжах.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр*

*Баскетбол:* передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* броски, ловля мяча, подвижные игры на материале волейбола.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» рабочая программа по физической культуре в 3 классе реализуется в объеме 3 часов в неделю, 102 часа в год, период обучения - 34 недели.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительства РФ дней отдыха, введение карантина (Приказ на основании распорядительного акта учредителя). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, дистанционного обучения через сайты, электронную почту учителя и обучающихся, либо на дополнительных занятиях и индивидуальных консультациях.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Обучающиеся должны **знать:**

- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом.

## Уметь:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток.

## Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	<b>Базовая часть</b>	<b>82</b>
1.1	Основы знаний о физкультуре и технике безопасности	в процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика.	30
1.3	Подвижные игры	15
1.4	Лыжная подготовка.	18
1.5	Гимнастика с элементами	19

	акробатики	
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Наименование раздела и тем	Кол -во час ов	Дата проведения		Оборудование
			План.	Факт.	
Легкая атлетика					
1	Бег с высокого старта	1			Свисток, секундомер
2	Техника челночного бега	1			Свисток, секундомер
3	Челночный бег( тест) 3по 10	1			Свисток, секундомер
4	Техника метания м. мяча на дальность. ТБ	1			Теннисный мяч, рулетка
5	Метание на дальность м.мяча (тест)	1			Теннисный мяч, рулетка
6	Упражнения на координацию движений	1			Скакалки
7	Физические качества. История происхождения ГТО. Нормативы по ГТО.	1			Учебник В.И.Ляха
8	Техника прыжка в длину с разбега	1			Маты, рулетка,



					скамейка
9	Прыжок в длину с разбега	1			Маты, рулетка, скамейка
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1			Маты, рулетка, скамейка
11	Эстафеты .Подвижная игра «Найди своё место»	1			Мячи, обручи, кегли
12	Подвижные игры «Класс, смирно» «Волки во рву»	1			Свисток, обручи
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			Рулетка, обручи
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1			Маты, секундомер
15	Тестирование прыжка в длину с места. «Пятнашки»	1			Рулетка, свисток
16	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Эстафеты	1			Мячи, обручи, кегли, свисток
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из положения лежа. ТБ	1			Скакалки
18	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения	1			Учебник В.И. Ляха
19	Круговая тренировка	1			Обручи ,скакалки, г.дорожки
Подвижные игры					
20	«Прыгающие воробушки», «Лисы и куры»	1			Свисток, обручи
21	Игры с подлезанием и перелезанием	1			Гимн.скамейки

	через препятствия ТБ				
22	Упражнения и подвижные игры с мячом	1			Мячи
23	«Два мороза». «Гуси лебеди»	1			Свисток
24	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			Свисток, обручи
25	Круговая тренировка ТБ	1			Скамейки, обручи, тренажеры
26	Подвижные игры по желанию	1			Мяч, свисток
27	Круговая тренировка	1			Тренажеры
28	Прыжки через скакалку на одной и двух ногах поочередно	1			Скакалки
29	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1			Скакалки
30	Прыжки на скакалке на двух ногах	1			Скакалки
31	Прыжки на скакалке на одной и двух ногах поочередно	1			Скакалки
32	Круговая тренировка ТБ	1			Тренажеры
33	Подвижная игра «Подбеги к своему предмету».	1			Мяч, скамейка.
34	Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит».	1			Обручи, свисток.
Гимнастика с элементами акробатики					
35	Построение в колонну, шеренгу.	1			Свисток, обручи
36	Группировка. Перекаты в группировке	1			Гимнастические маты

37	Перекаты в группировке .Кувырок вперед	1			Гимнастичес- кие маты
38	Смыкание и размыкание. Кувырок вперед с 3 шагов	1			Гимнастичес- кие маты
39	Смыкание и размыкание. Кувырок вперед с разбега.	1			Гимнастичес- кие маты
40	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1			Гимнастичес- кие маты
41	Стойка на лопатках, мост	1			Гимнастичес- кие маты
42	Упражнения в равновесии на гимн.скамейке ТБ	1			Гимнастическа я скамейка, маты
43	Повороты «налево», «направо». Стойка на голове.	1			Гимнастичес- кие маты
44	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке	1			Гимнаст.скаме йка, маты
45	Выполнение команд «Класс, шагом марш!». «Класс,стой!» Виды перелезаний.	1			Гимнаст.скаме йка, маты
46	Развитие координационных способностей. ТБ	1			Гимнаст.скаме йка, маты
47	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке	1			Гимнаст.скаме йка, маты
48	Круговая тренировка	1			Тренажеры
49	Лазание по гимнастической лестнице. ТБ	1			Гимнаст.скаме йка, маты
50	Перелезание через козла. ТБ	1			Гимн.козел, маты

51	Перелезание через козла. ТБ	1			Гимн.козел, маты
52	Вращение обруча	1			Обручи
53	Варианты вращения обруча	1			Обручи
Лыжная подготовка					
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. ТБ	1			Комплект лыж
55	Повороты переступанием на лыжах без палок	1			Комплект лыж
56	Ступающий и скользящий шаг с палками	1			Комплект лыж
57	Ступающий и скользящий шаг с палками	1			Комплект лыж
58	Торможение падением на лыжах с палками. ТБ	1			Комплект лыж
59	Торможение падением на лыжах с палками. ТБ	1			Комплект лыж
60	Прохождение дистанции 1км на лыжах	1			Комплект лыж
61	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1			Комплект лыж
62	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1			Комплект лыж
63	Подъем на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах	1			Комплект лыж
64	Подъем на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах	1			Комплект лыж
65	Подъем на склон «елочкой»	1			Комплект лыж
66	Подъем на склон «елочкой»	1			Комплект лыж

67	Передвижение на лыжах змейкой	1			Комплект лыж
68	Передвижение на лыжах змейкой	1			Комплект лыж
69	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			Комплект лыж
70	Закрепление навыков ходьбы на лыжах	1			Комплект лыж
71	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			Комплект лыж
Подвижные игры с элементами баскетбола					
72	Броски и ловля мяча в парах	1			Баскет.мячи
73	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» на месте	1			Баскет.мячи
74	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» на месте	1			Баскет.мячи
75	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» на месте	1			Баскет.мячи
76	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» на месте	1			Баскет.мячи
77	Ведение мяча ТБ	1			Баскет.мячи
78	Ведение мяча и броски в корзину.	1			Баскет.мячи
79	Эстафеты с мячом	1			Баскет.мячи
80	Ведение мяча и броски в корзину	1			Баскет.мячи
Подвижные игры с элементами волейбола					
81	Упражнения и подвижные игры с мячом	1			Волейбольные мячи
82	Знакомство с мячами-хопами	1			Мячи-хопы
83	Прыжки с мячами-хопами	1			Мячи-хопы
84	Броски мяча через волейбольную	1			Волейбольные

	сетку				мячи
85	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1			Волейбольные мячи
86	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1			Волейбольные мячи
87	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1			Волейбольные мячи
88	Ловля и передача мяча снизу на месте	1			Волейбольные мячи
89	Ловля и передача мяча сверху двумя руками на месте	1			Волейбольные мячи
90	Ловля и передача мяча сверху двумя руками на месте	1			Волейбольные мячи
91	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1			Волейбольные мячи
Легкая атлетика					
92	Бег с преодолением малых препятствий	1			Г. скамейки, обручи
93	Бег на 60 м на результат	1			Секундомер
94	Эстафетный бег. ТБ	1			Секундомер, эст палочка
95	Челночный бег. ТБ	1			Секундомер
96	Тестирование челночного бега	1			Секундомер
97	Метание теннисного мяча в пол на высоты отскока	1			Теннисный мяч.
98	Тестирование прыжка в длину с места	1			Рулетка
99	Метание теннисного мяча в	1			Теннисный

	вертикальную цель и на дальность с 3 шагов разбега				мяч, обруч, рулетка
100	Метание теннисного мяча на точность	1			Теннисный мяч, рулетка
101	Бег в равномерном темпе на выносливость	1			Свисток
102	Бег в равномерном темпе на выносливость	1			Свисток

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1-4 классы» В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва «Просвещение»2016

### **Спортивное оборудование:**

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: мяч малый (тренировочный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики гимнастические.

12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Секундомер.
20. Мост гимнастический.
21. Тренажеры спортивные.
22. Скакалки гимнастические.
23. Мячи-хопы.