

Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края  
по образованию и делам молодежи

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных  
предметов» Змеиногорского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель школьной  
экспертной группы

*Иванова Е.В.*  
(Ф.И.О.)  
«24» 08 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по УВР

*Ю.П.Васильева*  
Ю.П.Васильева  
«29» 08  
2017 г.

«ПРИНЯТО»

Педагогическим  
советом

протокол от «30»  
08 2017 г. №  
1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ  
«Змеиногорская СОШ с  
УИОП»

*А.Б.Бурау*  
А.Б.Бурау  
приказ от «31» 08  
2017 г. № 176



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «Физическая культура»

ступень: начальное общее образование

3 класс

**Разработчик:**

Чуданова Наталья Евгеньевна,  
учитель физической культуры

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе: Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида; Подготовительный класс, 1—4 классы. Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. - М.: Просвещение, 2010г.

**Срок реализации** - 1 год

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю)

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

#### **Задачи:**

- 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.

**Для реализации рабочей программы используется учебник:** Физическая культура. 1-4 класс. В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.

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 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.

**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 народов 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 котящему 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:**

- о физической 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 способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125

	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

## Тематическое планирование

### Физическая культура, 3 класс

№п/п	Раздел, тема урока	К-во часов
1	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	1
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	1
3	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	1
4	Высокий старт. Эстафетный бег.	1
5	Высокий старт. Эстафетный бег.	1
6	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. ОРУ.	1
8	Бег по пересечённой местности. Метание мяча.	1
9	Метание мяча. Эстафеты.	1
10	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	
11	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1
12	Высокий старт. Спринтерский бег.	
13	Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты.	1
14	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	1
15	Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча.	1
16	<b>Подвижные игры с элементами спортивных.</b> Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1
17	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	
18	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	1
19	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1
20	Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами.	1
21	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему».	
22	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами.	1
23	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	1
24	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	1
25	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	1
26	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
27	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1
28	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	1

29	ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1
30	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	
31	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1
32	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1
33	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	1
34	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
35	<b>Гимнастика.</b> ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты.	
36	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1
37	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1
38	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	
39	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	1
40	Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты.	1
41	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры.	1
42	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Эстафеты.	
43	ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры.	1
44	ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты.	1
45	Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
46	Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры.	1
47	Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты.	1
48	Преодоление полосы препятствий. Игры.	1
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах.	1
50	Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг.	1
51	Одноопорное скольжение. Повороты.	
52	Одноопорное скольжение.	1
53	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
54	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
55	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
56	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	1
57	Ступающий шаг и скользящий шаг.	1
58	Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря.	1
59	Одноопорное скольжение. Переноска инвентаря.	1
60	Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км.	
61	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1км.	1
62	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой.	1
63	Игры и эстафеты на лыжах.	1
64	Эстафеты на лыжах.	1
65	<b>Подвижные игры с элементами спортивных ОРУ.</b> Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры.	1
66	Упражнения с мячами. Игра «Пионербол».	1
67	Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
68	Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей».	1
69	Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.	1

70	Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат.	1
71	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	
72	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	
73	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	1
74	Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами.	1
75	Ловля и передача мяча. Игры «попади в цель», «Перестрелка».	1
76	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	1
77	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком».	1
78	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
79	Л/а. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	1
80	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1
81	Прыжки в высоту. Игры.	
82	<b>Подвижные игры.</b> ТБ. Строевые упражнения. Ведение и передачи мяча. Игра «Пионербол».	1
83	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
84	ОРУ. Игры «Мяч среднему», «Перестрелка». Эстафеты.	1
85	Л/а Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Бег 6 мин.	
86	Высокий старт. Эстафетный бег.	1
87	Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование.	1
88	Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».	1
89	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».	1
90	Броски набивного мяча. Эстафеты.	1
91	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1
92	ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин.	1
93	Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин.	1
94	Высокий старт. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки».	1
95	Высокий старт. Бег до 1000м без учета времени. Игра «Охотники и утки».	
96	Бег по пересечённой местности до 1000м без учета времени. Игра «Лапта».	1
97	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Лапта».	1
98	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Футбол».	1
99	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	1
100	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	
101	КДП.	1
102	СБУ. Эстафеты с этапом до 30м. Игра «Лапта».	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса: малые мячи для метания, эстафетные палочки, стойки и планка

для прыжков в высоту, спортивные маты;

- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные 1кг;

- акробатическая дорожка, спортивное бревно, спортивная перекладина, параллельные брусья, разновысокие брусья, спортивный козел;

- комплект лыжного инвентаря.

**Дополнительная литература:**

Журнал- Физкультура в школе, Учебник – Спортивные игры, авторы: В.Д. Ковалев, В.А.Голомазов, С. А. Керминас и др. Под редакцией В.А. Ковалева,- М: Просвещение, 1988-304с.

- Система лыжной подготовки. М.В. Видякин.- Волгоград; Учитель2008.-171с.