Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Павловская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Заместитель директора по УМР
_____/Жирнова Т.А.

Утверждаю:
Директор МБОУ «
_____
Приказ № 170 от

МБОУ " ПАВЛОВСКАЯ СОШ"

Подписан: МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ"
DN: STREET=ДОМ 13, S=22 КРАЙ АЛТАЙСКИЙ, L="РАЙОН ПАВЛОВСКИЙ, СЕЛО ПАВЛОВСК", C=RU, G=Лилия Сергеевна, SN=Богомазова, CN="МБОУ "" ПАВЛОВСКАЯ СОШ""", T=ДИРЕКТОР, O=" МБОУ ""ПАВЛОВСКАЯ СОШ""", E=seleverstova2008@mail.ru, ИНН=002261005945, СНИЛС=06968485742, ОГРН=1022202363303
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-02-13 14:05:54
Foxit Reader Версия: 10.0.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

физическая культура 3 классы
для обучающихся с ОВЗ
2020 - 2021 учебный год
разработана на основе рабочей программы
“Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –4 классов»
В.И. Ляха, (М. Просвещение, 2014г.)”

Согласовано на ШМО учителей
эстетического и физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 1 от 27 августа 2020г.

Составитель:
Стребков В.А.,
учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск 2020г.

Рабочая программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с ОВЗ 2014 г. и ФГОС НОО 2009г., составлена на основе авторской программы Физическая культура. 1- 4 классы. Под редакцией В.И. Ляха. Москва. «Просвещение». 2014г

В 3 классе в соответствии с учебным планом школы и годовым календарным графиком на уроки физической культуры отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей ребенка с ОВЗ, обучающегося в классе, вариант 7.1 соответствует планируемым предметным результатам, соответствует содержанию обучающихся детей с нормой.

Планируемые предметные результаты

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этик систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

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 Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4

К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,0	11,5

<u>Содержание тем учебного курса</u>
(сетка часов) 3 класс 3 часа в неделю

№п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
1	2	3
1	**Базовая часть**	**78**
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	**Вариативная часть**	**24**
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Итого	102

Формы организации учебных занятий

Основной формой учебного занятия является урок. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Специальные методы и приемы

1. Не использовать многоступенчатые инструкции, предлагать короткие и четко сформулированные задания.
2. Больший акцент на наглядные и практические методы обучения.
3. Метод стимулирования учения (использование игр и занимательных упражнений).
4. Прием удержания внимания при обучении: частое обращение ребенка по имени, прикосновения к ребенку, поручение ребенку заданий, предполагающих движения, смена видов деятельности.
5. Метод «малых порций», предполагающий дробление учебного материала на несколько смысловых частей, изучение каждых в отдельности и последующее закрепление.

Коррекционная работа

1. Выбор индивидуального темпа обучения.
2. При утомлении включать ребенка в социальные формы деятельности.
3. Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль, осуществляя постепенный переход от работы под контролем взрослого к самостоятельной работе.
4. Объяснение нового материала проводить с использованием рисунков, иллюстраций, памяток, алгоритмов, опорных таблиц и других наглядных материалов.
5. Инструкция должна быть изложена структурно (в виде схемы или таблицы), кратко, разбита на несколько смысловых частей.
6. Повышение уровня общего развития, восполнение пробелов в знаниях.
7. Стимулировать развитие самостоятельности при решении поставленных задач.

8. Формировать умение пользоваться имеющимися знаниями на практике.
9. В процессе обучения, объяснения нового материала использовать графическое выделение выводов, важнейших положений, ключевых понятий.
10. Предлагать достаточное количество практических упражнений для усвоения и повторения учебного материала, заданий разной степени сложности.
11. Развитие познавательной активности.
12. Коррекция эмоционально-волевой сферы.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Вид занятия	Примечание
1	2	3	4	5
1	**Легкая атлетика(11 ч)** **Ходьба и бег (5ч).Когда и как возникли физическая культура и спорт.**Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).Когда и как возникли физическая культура и спорт	1	Вводный	
2	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Комплексный	
3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и	1	Комплексный	

	координационных способностей.Современные Олимпийские игры			
4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.Что такое физическая культура	1	Комплексный	
5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.Первая помощь при травмах.	1	Учетный	
6	**Прыжки (3ч).Современные Олимпийские игры.**Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Комплексный	
7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1	Комплексный	
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.Спортивная одежда и обувь.	1	Комплексный	
9	**Метание(3ч).Что такое физическая культура.**Овладение навыками метания,	1	Комплексный	

	развитие скоростно-силовых и координационных способностей			
10	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	Комплексный	
11	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	Комплексный	
12	**Подвижные игры с элементами баскетбола(9ч).Твой организм(основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет,мышцы,осанка)**Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	
13	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	
14	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	
15	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	
16	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	
17	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	

18	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	
19	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	
20	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1	Комплексный	
21	**Подвижные игры (7ч).Сердце и кровеносные сосуды.**Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	
22	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Совершен-ствование	
23	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Совершен-ствование	
24	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Совершен-ствование	
25	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных	1	Совершен-ствование	

	способностей, способности к ориентированию в пространстве			
26	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Совершен-ствование	
27	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Совершен-ствование	

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Вид занятия	Примечание
1	2	3	4	5
1 28	**Гимнастика (18ч) Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6ч).Органы чувств.** Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.Твой организм (осанка)	1	Комплексный	
2 29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых	1	Комплексный	

	способностей и гибкости			
3 30	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	1	Комплексный	
4 31	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	1	Комплексный	
5 32	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	1	Комплексный	
6 33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	1	Учетный	
7 34	**Висы(6ч).Личная гигиена.** Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	Комплексный	
35 8	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	Комплексный	

9 36	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	Комплексный	
10 37	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	Комплексный	
11 38	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	Комплексный	
12 39	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	Учетный	
13 40	**Опорный прыжок, лазание по канату(6ч).Закаливание.**Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	Комплексный	
14 41	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	Комплексный	
15 42	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	Комплексный	
16 43	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и	1	Комплексный	

	силовых способностей, правильной осанки.			
17 44	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	Комплексный	
18 45	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	Учетный	
19 46	**Подвижные игры с элементами волейбола (3ч).Мозг и нервная система.** Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	1	Комплексный	
20 47	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. Самостоятельные занятия	1	Комплексный	
21 48	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. Самостоятельные занятия	1	Комплексный	

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Вид занятия	Примечание
1	2	3	4	5
1	**Лыжная подготовка (21ч).Органы**	1	Изучение нового материала.	

49	**дыхания.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов. Органы дыхания.			
2(0)	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
3 51	Освоение техники лыжных ходов. Закаливание.	1	Учетный	
4 52	Освоение техники лыжных ходов. Мозг и нервная система.	1	Изучение нового материала.	
5 53	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
6 54	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
7 55	Освоение техники лыжных ходов	1	Изучение нового материала	
8 56	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершен ствование	
9 57	Освоение техники лыжных ходов. Органы пищеварения.	1	Учетный	
10 58	Освоение техники лыжных ходов	1	Учетный	
11 59	Освоение техники лыжных ходов	1	Учетный	
12 60	Освоение техники лыжных ходов	1	Учетный	
13 61	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершен ствование	
14 62	Освоение техники лыжных ходов	1	Совершен ствование	

15 63	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
16 64	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
17 65	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
18 66	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
19 67	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
20 68	Освоение техники лыжных ходов	1	Комплексный	
21 69	Освоение техники лыжных ходов	1	Учетный	
22 70	**Подвижные игры с элементами футбола(9ч).Органы пищеварения.** Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.	1	Комплексный	
23 71	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Комплексный	
24 72	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными	1	Совершенствование	

	технико-тактическими взаимодействиями.			
25 73	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Совершен ствование	
26 74	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Комплексный	
27 75	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Комплексный	
28 76	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Совершен ствование	
29 77	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными	1	Совершен ствование	

	технико-тактическими взаимодействиями.			
30 78	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Совершен ствование	

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Вид занятия	Примечание
1	2	3	4	5
1 79	**Лёгкая атлетика (10ч)** **Ходьба и бег (4ч).Пища и питательные вещества.** Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.Сердце и кровеносные сосуды.	1	Комплексный	
2(80)	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.Органы чувств.	1	Комплексный	
3 81	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Личная гигиена.	1	Комплексный	
4 82	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1	Учетный	
5 83	**Прыжки (3ч).Вода и питьевой режим.** Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и	1	Комплексный	

	координационных способностей.			
6 84	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Комплексный	
7 85	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Комплексный	
8 86	**Метание мяча (3ч).Тренировка ума и характера.** Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Комплексный	
9 87	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Комплексный	
10 88	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Комплексный	
11 89	**Подвижные игры с элементами баскетбола(6ч).Спортивная одежда и обувь.** Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	1	Совершенствование	
12 90	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Комплексный	

13 91	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Совершен ствование	
14 92	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Совершен ствование	
15 93	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Совершен ствование	
16 94	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Совершен ствование	
17 95	**Подвижные игры(8)+3ч.Самокон троль.Первая помощь при травмах** Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	
18 96	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	

19 97	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	
20 98	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	
21 99	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	
22 100	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	
23 101	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	
24 102	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	Комплексный	
Итого		102		

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы

№п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Рабочая программа физическая культура 1 – 4 классы Москва «Просвещение» 2014г В.И.Лях	Д	
1.2	Учебник по физической культуре 1 - 4кл В.И.Лях 2014г.	К	
1.3	Методические рекомендации Физическая культура В.И.Лях – Просвещение2014г.	Д	
Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование			
Гимнастика			
2.1	Козел гимнастический	Г	
2.2	Перекладина гимнастическая	Г	
2.3	Скамейка гимнастическая	Г	
2.4	Маты гимнастические	Г	
2.5	Мяч набивной (1кг, 2 кг)	Д	
2.6	Мяч малый (теннисный)	К	
2.7	Скакалка гимнастическая	К	
Легкая атлетика			
3.1	Дорожка разметочная для прыжков в длину	Д	
3.2	Рулетка измерительная	Д	
3.3	Секундомер	Д	
Спортивные игры			
4.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д	
4.2	Мячи баскетбольные	Г	
4.3	Жилетки игровые	К	
4.4	Мячи волейбольные	Г	
Лыжная подготовка			
5.1	Лыжи беговые	Г	
5.2	Ботинки лыжные	Г	
5.3	Лыжные палки	Г	
Средства доврачебной помощи			
6	Аптечка медицинская	д	
Спортивный зал (кабинеты)			
7.1	Спортивный зал	1	
7.2	Кабинет учителя	1	
7.3	Туалеты	2	

Примечание. Количество учебного оборудования проводится в расчете на один спортивный зал**. Условные обозначения: Д –** демонстрационный экземпляр (1экз**); К –** комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса)**; Г –** комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Лист изменений и дополнений

Дата внесения изменений	Содержание	Риквизиты документа об изменении	Подпись лица, внёсшего изменения