

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе:

- Û Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Û Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Û Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР;
- Û Авторская программа под редакцией В.И.Лях, Физическая культура 2016 год;
- Û Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР МБОУ «СОШ №23»;
- Û Учебный план МБОУ «СОШ №23».

*В соответствии с п. 24 приказа Минобрнауки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» для получения качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья без дискриминации в МБОУ «СОШ №23» создаются необходимые условия для:*

*- коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения;*

*- условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.*

**Цель:** изучение физической культурой на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- Воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных

### **Задачи:**

- 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;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 102 часа в год.

УМК: 1-4 класс, автор: В.И.Лях, Физическая культура, Москва 2016 год;

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Содержание учебного предмета

**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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **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 длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

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; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Содержание учебного предмета**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов по программе	
		Практика	Зачёт
1	Легкая атлетика	33	11
2	Гимнастика	18	5
3	Лыжная подготовка	24	7
4	Подвижные игры	27	0
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>23</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Тема урока	Количество во часов	Контроль	Дата	Корректировка даты
<b>Раздел легкая атлетика</b>					
<b>18 ч.</b>					
1.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Ходьба и бег.	1			
2.	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1			
3.	Старты из различных положения	1			
4.	Бег с ускорением на расстоянии до 30м.	1			
5.	Высокий старт. Зачет бег 30м	1	Зачет		
6.	Бег с чередованием с ходьбой	1			
7.	Бег 800м.	1			
8.	Кросс 1000м.	1	Зачет		
9.	Прыжок в длину с места	1			
10.	Зачет прыжок в длину с места	1	Зачет		
11.	Прыжок в длину с разбега	1			
12.	Способы метания мяча на дальность	1			
13.	Зачет метания мяча на дальность	1	Зачет		
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
15.	Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега с ходьбой.	1			
16.	Равномерный бег (6 мин.).	1	Зачет		
17.	Бег по размеченным участкам дорожки.	1			
18.	Зачет «челночный» бег 3х10м. Подвижные игры.	1	Зачет		
<b>Раздел подвижные игры</b>					
<b>8 ч.</b>					
19.	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр.	1			
20.	Игры «Вызов номеров», «Два мороза».	1			
21.	Игры «Охотники и утки», «Прыжки по полоскам»	1			

22.	Эстафеты. Игры «Салки», «Пустое место».	1			
23	Эстафеты. Игры «Волк во рву», «К своим флажкам».	1			
24	«Эстафета с преодолением препятствий»	1			
25	Игры «Мячом в подвижную цель», «Прыгающие воробушки».	1			
26	Игры «Зайцы в огороде», «Удочка».	1			
<b>Раздел гимнастика</b>					
<b>18 ч</b>					
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастике	<b>1</b>			
	<i>Акробатика</i>				
28.	Строевая подготовка. Перекаты.	<b>1</b>			
29.	Техника кувырка вперед и назад	1			
30.	Зачет кувырок вперед	1	Зачет		
31.	Стойка на лопатках	1			
32.	Зачет стойка на лопатках	1	Зачет		
33.	«Мост» из положения лежа	1			
34.	Акробатическая связка	1			
35.	Зачет акробатическая связка	1	Зачет		
36.	Вис на гимнастической стенке	1			
37.	Лазанье по гимнастической стенке	1			
38.	Передвижение по скамейке различными способами	1			
39.	Развитие гибкости	1			
40.	Прыжки через скакалку	1	Зачет		
41.	Опорные прыжки на горку гимнастических матов	1			
42.	Опорный прыжок через гимнастического козла	1			
43.	Упражнения в равновесии	1			
44.	Упражнения в равновесии	1	Зачет		
<b>Раздел подвижные игры с элементами волейбола</b>					
<b>6 ч.</b>					
45.	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр	1			
46.	Подбрасывание мяча, подача мяча.	1			
47.	Прием и передача мяча	1			
48.	Ловля и передача мяча на месте	1			
49.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Пионербол»	1			



50.	Стойка и перемещение. Игра «Пионербол»	1			
<b>Раздел лыжная подготовка</b>					
<b>24 ч.</b>					
51.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1			
52.	Скользкий шаг	1			
53.	Зачет скользкий шаг	1	Зачет		
54.	Повороты переступанием	1			
55.	Повороты переступанием – зачет	1	Зачет		
56.	Попеременный двухшажный ход	1			
57.	Попеременный двухшажный ход	1			
58.	Попеременный двухшажный ход – зачет	1	Зачет		
59.	Одновременный бесшажный ход	1			
60.	Подъем «лесенкой»	1			
61.	Зачет подъем «лесенкой»	1	Зачет		
62.	Подъем «елочкой»	1			
63.	Спуск в основной стойке	1			
64.	Спуск в основной стойке	1			
65.	Зачет подъемов и спусков	1	Зачет		
66.	Торможение «плугом»	1			
67.	Торможение «плугом»	1	Зачет		
68.	Правильное падение	1			
69.	Прохождение дистанции 1000-1500м.	1			
70.	Прохождение дистанции 1000-2000м.	1			
71.	Старт и финиш	1			
72.	Развитие выносливости	1			
73.	Зачет прохождение дистанции 1500м.	1	Зачет		
74.	Игры на лыжах	1			
<b>Раздел подвижные игры с элементами футбола</b>					
<b>5 ч.</b>					
75.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр	1			
76.	Ведение мяча. Правила игры в футбол	1			
77.	Остановка мяча. Игра «мини-футбол»	1			
78.	Игры «гонка мячей», «метко в цель»	1			

79.	Игры «гонка мячей», «мини-футбол»	1			
<b>Раздел подвижные игры с элементами баскетбола</b>					
<b>8 ч.</b>					
80.	Передача и ловля мяча	1			
81.	Передача и ловля мяча	1			
82.	Ведения мяча на месте	1			
83.	Ведения мяча в движении	1			
84.	Ведения мяча с изменением направления	1			
85.	Ведения мяча с изменением направления	1			
86.	Бросок мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1			
87.	Бросок мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1			
<b>Раздел легкая атлетика</b>					
<b>15 ч.</b>					
88.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	1			
89.	Прыжок в высоту	1			
90.	Прыжок в высоту	1			
91.	Бег 500м	1	Зачет		
92.	Бег 800м	1			
93.	Зачет бег 1000м	1	Зачет		
94.	Бег 30, 60м	1			
95.	Зачет бег 30м	1	Зачет		
96.	Прыжок в длину с разбега	1			
97.	Зачет прыжок в длину с разбега	1	Зачет		
98.	Метание мяча на дальность	1			
99.	Метание мяча на дальность	1			
100.	Зачет метание мяча на дальность	1	Зачет		
101.	Основы эстафетного бега	1			
102.	Эстафетный бег (дистанция 20м)	1			

№ П/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.8	9.9	10.2
		Д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	М	13	10	7
		Д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	13	11	9
		Д	13	11	9

13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	6	4	2
		Д	5	3	1

+ - без учёта