**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа п. Грачевка**

**Зеленоградского района Калининградской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**3 класс**

Всего учебных часов – 102

Срок реализации 2020– 2021 учебный год

Учитель:

Кушнарева Татьяна Викторовна

п.Грачёвка

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

Обучающие научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**:

Обучающиеся научатся:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

Обучающиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Характеристика работы с учащимися по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с задержкой психического развития**

Психологические особенности школьников, обучающихся по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития.

• замедленный темп формирования обобщённых знаний,

• интеллектуальная пассивность детей,

• повышенная утомляемость в процессе интеллектуальной деятельности. С учётом этих особенностей, в ОО намечены пути обучения:

• обучение в несколько замедленном темпе (особенно на начальном этапе изучения нового материала)

• обучение с более широкой наглядной и словесной конкретизацией общих положений

• обучение с большим количеством упражнений, выполнение которых опирается на прямой показ приёмов решения

• постепенное сокращение помощи со стороны • постепенное повышение трудности заданий

• постоянное уделение внимания мотивационно-занимательной стороне обучения, стимулирующей развитие познавательных интересов При определении методик обучения особое внимание уделяется повышению уровня интеллектуального развития обучающихся. Характерной особенностью учебно-воспитательного процесса в этих классах является не пассивное приспособление к слабым сторонам психики детей, а принцип активного воздействия на их умственное развитие в целях максимального использования потенциальных возможностей каждого. В целях успешного решения задач обучения в этих классах активно используются организационно-педагогические технологии:

• Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся,

• Коммуникативно-диалоговая технология в целях развития коммуникативной культуры, развития речи, памяти.

• Из предметных технологий используются в основном игровая технология для развития познавательных интересов обучающихся в соответствии с возрастными особенностями детей.

**Содержание учебного предмета**, **3 класс**

***Знания о физической культуре*** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Способы физкультурной деятельности.*** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Гимнастика с основами акробатики*** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.*:*

***Легкая атлетика***равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

**«Плавание»**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок ( в рамках третьего часа физической культуры). Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры».*Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Характеристика внутрипредметного модуля «Подвижные игры народов мира»**

**Цель** модуля – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные **задачи** курса:

1. повысить уровень двигательной активности;
2. способствовать физическому, психическому развитию детей;
3. развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
4. вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **I Бессюжетные игры** | | |
| 1 | «Вороны и воробьи» | 1 ч |
| 2 | «Паровозик»  «Белые медведи» | 1 ч |
| 3 | «На одной ноге»  «Петушиный бой» | 1 ч |
| 4 | «Весёлый бег»  Попади в след» | 1 ч |
| 5 | «Землемеры»  «Ловишки-перебежки» | 1 ч |
| **II Игры- забавы** | | |
| 6 | «Охота на тигра»  «Донести трубку» | 1 ч |
| 7 | «Черепаха-путешественница»  «Собери орехи» | 1 ч |
| 8 | « Повяжу я шёлковый платочек»  «Дриблинг» | 1 ч |
| 9 | «Пролезь сквозь мешок» | 1 ч |
| **III Народные игры** | | |
| 10 | Русские народные игры «Краски», «Стадо» | 1 ч |
| 11 | Таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козёл») | 1 ч |
| 12 | Украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец») | 1 ч |
| 13 | Чеченская народная игра «Гладахловзар» (Игра в башню) | 1 ч |
| 14 | Дагестанская народная игра «Папахныал» («Достань шапку») | 1 ч |
| 15 | Бурятская народная игра «Шонобахурьгад» («Волк и ягнята») | 1 ч |
| 16 | Казахская народная игра «Байга» («Конное состязание») | 1 ч |
| **IV Любимые игры детей** | | |
| 17 | «Увернись от мяча»  «Два мороза» | 1 ч |
| 18 | «Сильный бросок»  «Большой мяч» | 1 ч |
| 19 | «Космонавты»  «Шлёпанки» | 1 ч |
|  | ИТОГО | 1. ч |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  раздела, урока | | Количество  часов | Тема ВПМ |
| **Знания о физической культуре** | | | **1** |  | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | **5** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | 1 |  |
| 3 | Техника челночного бега | | 1 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега З х 10 м | | 1 |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на даль­ность | | 1 |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | | 1 |  |
| **Знания о физической культуре** | | | **1** |  |
| 7 | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом | | 1 | «Вороны и воробьи» |
| **Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол»** | | | 1 |  |
| 8 | Спортив­ная игра «Футбол» | | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 3 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | | 1 |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат | | 1 |  |
| 11 | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | | 1 |  |
| **Подвижные игры** | | | 1 |  |
| 12 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | | 1 | «Паровозик»  «Белые медведи» |
| **Легкая атлетика** | | | 1 |  |
| 13 | | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | 2 |  |
| 14 | | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |  |
| 15 | | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 1 |  |
| 16 | | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | 2 |  |
| 17 | | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса  лежа со­гнувшись | 1 |  |
| 18 | | Тести­рование виса на время | 1 |  |
| **Подвижные игры** | | | 6 |  |
| 19 | | Подвижная игра «Пе­рестрелка | 1 | «Паровозик»  «Белые медведи» |
| 20 | | Футболь­ные упраж­нения | 1 |  |
| 21 | | Футболь­ные уп­ражнения в парах | 1 |  |
| 22 | | Футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» | 1 |  |
| 23 | | Подвижная игра «Осада города» | 1 | «Весёлый бег»  Попади в след» |
| 24 | | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  |
| **Знания о физической культуре** | | | 1 |  |
| 25 | | Закалива­ние | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | 2 |  |
| 26 | | Ведение мяча | 1 | «Черепаха-путешественница»  «Собери орехи» |
| 27 | | Подвиж­ные игры | 1 | «Землемеры»  «Ловишки- перебежки» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | 21 |  |
| 28 | | Кувырок вперед | 1 |  |
| 29 | | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | 1 |  |
| 30 | | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед | 1 |  |
| 31 | | Кувырок назад | 1 |  |
| 32 | | Кувырки | 1 | «Охота на тигра»  «Донести трубку» |
| 33 | | Круговая трениров­ка | 1 |  |
| 34 | | Стойка на голове | 1 |  |
| 35 | | Стойка на руках | 1 |  |
| 36 | | Круговая трениров­ка | 1 |  |
| 37 | | Вис завесом одной и двумя но­гами на пе­рекладине | 1 |  |
| 38 | | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 |  |
| 39 | | Прыжки в скакалку | 1 |  |
| 40 | | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |
| 41 | | Лазанье по канату в три прие­ма | 1 |  |
| 42 | | Круговая тренировка | 1 | «Увернись от мяча»  «Два мороза» |
| 43 | | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |  |
| 44 | | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | 1 |  |
| 45 | | Круговая тренировка | 1 |  |
| 46 | | Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке | 1 |  |
| 47 | | Варианты вращения обруча | 1 |  |
| 48 | | Круговая трениров­ка | 1 |  |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 49 | | Т/Б. Основы знаний по плаванию | 1 |  |
| **Подвижные игры** | | | 2 |  |
| 50 | | Эстафеты с мячом | 1 | Казахская народная игра «Байга» («Конное состязание») |
| 51 | | Подвиж­ные игры | 1 | «Черепаха-путешественница»  «Собери орехи» |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 52 | | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 1 |  |
| **Подвижные игры** | | | 1 |  |
| 53 | | Эстафеты с мячом | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 2 |  |
| 54 | | Полоса препят­ствий | 1 |  |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 55 | | Всплывание и лежание на воде | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 2 |  |
| 56 | | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |  |
| 57 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | «Шлёпанки» |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 58 | | Скольжения на груди и спине без работы ног | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 2 |  |
| 59 | | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 |  |
| 60 | | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 61 | | Скольжения на груди и спине без работы ног | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 1 |  |
| 62 | | Прыжки на мячах- хопах | 1 |  |
| **Подвижные игры** | | | 1 |  |
| 63 | | Эстафеты с мячом | 1 |  |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 64 | | Скольжение на груди и спине с работой ног | 1 |  |
| **Подвижные игры** | | | 2 |  |
| 65 | | Подвиж­ные игры | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | 1 |  |
| 66 | | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |  |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 67 | | Движение ногами согласно с дыханием при плавании кроль на спине | 1 |  |
| **Подвижные игры** | | | 1 |  |
| 68 | | Подвижная игра «Пио­нербол» | 1 | «Сильный бросок»  «Большой мяч» |
| **Знания о физической культуре** | | | 1 |  |
| 69 | | Волейбол как вид спорта | 1 |  |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 70 | | Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | 2 |  |
| 71 | | Подготовка к волей­болу | 1 | «Космонавты» |
| 72 | | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 | «Черепаха-путешественница»  «Собери орехи» |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 73 | | Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 2 |  |
| 74 | | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 |  |
| 75 | | Броски набивного мяча пра­вой и левой рукой | 1 | «Пролезь сквозь мешок» |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 76 | | Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс | 1 |  |
| **Гимнастика** | | | 2 |  |
| 77 | | Тестиро­вание виса на время | 1 |  |
| 78 | | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 | Русские народные игры «Краски», «Стадо» |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 79 | | Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс | 1 |  |
| Легкая атлетика | | | 1 |  |
| 80 | | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | 1 |  |
| 81 | | Тестиро­вание под­тягивания на низкой  переклади­не из виса лежа со­гнувшись | 1 |  |
| **Плавание** | | | 1 |  |
| 82 | | Способы прикладного плавания | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | 1 |  |
| 83 | | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 1 |  |
| 84 | | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу» | 1 | Таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козёл») |
| **Плавание** | | |  |  |
| 85 | | Плавания с предметами и грузами | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 1 |  |
| 86 | | Бросок  набивного  мяча из-за головы на даль­ность | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | 2 |  |
| 87 | | Тести­рование виса на время | 1 |  |
| 88 | | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 1 |  |
| 89 | | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | 2 |  |
| 90 | | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись | 1 |  |
| 91 | | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | 2 |  |
| 92 | | Техника метания на точ­ность (разные предметы) | 1 |  |
| 93 | | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 | Украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец») |
| **Подвижные игры** | | | 1 |  |
| 94 | | Подвиж­ные игры для зала | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | |  |  |
| 95 | | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 |  |
| 96 | | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |  |
| 97 | | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | 1 |  |
| **Подвижные игры** | | |  |  |
| 98 | | Подвиж­ная игра «Хвости­ки» | 1 | Дагестанская народная игра «Папахныал» («Достань шапку») |
| 99 | | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | 1 | Чеченская народная игра «Гладахловзар» (Игра в башню) |
| **Легкая атлетика** | | |  |  |
| 100 | | Бег  на 1000 м |  |  |
| **Подвижные игры** | | | 2 |  |
| 101 | | Подвиж­ные игры с мячом | 1 |  |
| 102 | | Подвиж­ные игры | 1 |  |
|  | | **Итого** | **102** | **20** |