


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР

 (Сухарева А.А.)

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
начальных классов

 (Стрельцова Т.И.)

Протокол № 1 от 31.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Обуховская
СОШ Азовского района

 (Н.А.Иваненкова)

Приказ № 40/ от 31.08.2017

**Рабочая программа учебного курса
физическая культура**

**(на уровне начального общего образования 3 класс,
обучение на дому, реализующая адаптированные
образовательные программы начального общего образования
для обучающегося с задержкой психического развития
(вариант 7.1, срок обучения 4 года)
Зарайченко Андрея Алексеевича)
Ткаченко Екатерина Анатольевна**

х.Обуховка, Азовский район

2017 г.

1. Планируемые результаты учебного предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающегося будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

самостоятельности в выполнении личной гигиены;

понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях,

в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений,

трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающийся научится:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
выполнять соревновательные упражнения;
руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
выполнять строевые упражнения;
выполнять различные виды ходьбы и бега;
выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
понимать влияние закаливания на организм человека;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
выполнять комбинации из элементов акробатики;
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающийся научится:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

различать виды физических упражнений, виды спорта;

сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:

участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
договариваться и приходить к общему решению;
дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

2.Содержание учебного предмета – «Физическая культура»

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в течение года)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Раздел 2.Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Раздел 3. Лёгкая атлетика (24 часа (8 часов +16 часов))

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (24 часа (8 часов + 16 часов))

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Раздел 5. Подвижные игры и легкая атлетика (53 часа (18 часов + 35 часов))

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

3.Календарно-тематическое планирование учебного курса-« Физическая культура» (обучение на дому) 3 класс

Название раздела	№ урока	Тема урока (работа учителя и обучающегося)	дата		самостоятельная работа обучающегося	
			план	факт		
I четверть (24 урока (8 уроков + 16 уроков))						
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа, из них 8 часов + 16 часов)	1/1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	07.09		1/1	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.
					2/2	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
	2/2	Передвижение по диагонали.	14.09		3/3	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.
					4/4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
	3/3	Челночный бег 3x10 м.	21.09		5/5	Бег с изменением частоты и длины шагов.
					6/6	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.
	4/4		28.09		7/7	Равномерный медленный бег.

		Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад				
					8/8	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
	5/5	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	05.0		9/9	Прыжок в высоту с прямого разбега.
					10/10	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.
	6/6	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	12.10		11/11	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.
					12/12	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.
	7/7	Преодоление препятствий.	19.10		13/13	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.
					14/14	Бросок мяча одной рукой от плеча.
	8/8	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	26.10		15/15	Бросок мяча одной рукой от плеча.
					16/16	Подвижные игры.

	II четверть (24 урока (8 уроков + 16 уроков))					
2.Гимнастика с основами акробатики (24 часа, из них 8 часов + 16 часов)	1/9	Правила поведения на уроках гимнастики.	09.11		1/17	Кувырок вперёд.
					2/18	Кувырки вперёд.
	2/10	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	16.11		3/19	Стойка на лопатках из упора присев.
					4/20	«Мост» из положения стоя.
	3/11	Вис, согнув ноги.	23.11		5/21	Комплекс ритмической гимнастики.
		.			6/22	Перека́т назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
	4/12	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	30.11		7/23	Вис на согнутых руках.
					8/24	Переползание попластунски.
	5/13	Переползание попластунски.	07.12		9/25	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.
					10/26	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

	6/14	Комбинация из элементов акробатики.	14.12		11/27	Комбинация из элементов акробатики.
					12/28	Полоса препятствий.
	7/15	Полоса препятствий.	21.12		13/29	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
					14/30	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
	8/16	Подвижные игры.	28.12		15/31	Подвижные игры.
					16/32	Подвижные игры.
	III четверть (30 уроков (10 уроков + 20 уроков))					
3.Подвижные игры и лёгкая атлетика (53 часа, из них 18 часов+35 часов)	1/17	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	11.01		1/33	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений
					2/34	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств
	2/18	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	18.01		3/35	Бросок мяча одной рукой от плеча.
					4/36	Бросок мяча одной рукой от плеча.

	3/19	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	25.01		5/37	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.
					6/38	Бросок мяча одной рукой от плеча.
	4/20	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	01.02		7/39	Подвижные игры.
					8/40	Подвижные игры.
	5/21	Прыжки с высоты	08.02		9/41	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
					10/42	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».
	6/22	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	15.02		11/43	Метание малого мяча на дальность.
		.			12/44	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.
	7/23	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	22.02		13/45	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.
					14/46	Ведение баскетбольного мяча.
	8/24	Ведение баскетбольного	01.03		15/47	Ведение баскетбольного мяча.

		мяча.				
					16/48	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».
9/25		Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	15.03		17/49	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.
					18/50	Ведение футбольного мяча.
10/26		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	22.03		19/51	Совершенствование элементов спортивных игр.
					20/52	Совершенствование элементов спортивных игр.
IV четверть (23урока (8 уроков +15 уроков))						
11/27		Бег на 30 м.	05.04		21/53	Челночный бег 3х10 м.
					22/54	Совершенствование элементов спортивных игр.
12/28		Подвижные игры.	12.04		23/55	Подвижные игры.
					24/56	Подвижные игры.
13/29		Ходьба с изменением длины и частоты шагов	19.04		25/57	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперёд
					26/58	Прыжки на двух ногах через

						скакалку, вращая её назад
	14/30	Бег с изменением длины и частоты шагов	26/04		27/59	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд
					28/60	Подвижные игры
	15/31	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	03.05		29/61	Метание теннисного мяча в вертикальную цель
					30/62	Подвижные игры
	16/32	Передача и ловля волейбольного мяча	10.05		31/63	Совершенствование передачи и ловли волейбольного мяча
					32/64	Ведение футбольного мяча.
	17/33	Челночный бег 3x10 м	17.05		33/65	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперёд
					34/66	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад
	18/34	Подвижные игры	24.05		35/67	Подвижные игры
Всего 34 урока				Всего 67 уроков		
Итого за 2017-2018 учебный год 101 урок						