

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Л.И.Куракина

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

«Согласовано»

зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Н.П.Нечепорук

\_\_\_\_\_ 2021г.

«Утверждаю»

директор школы

\_\_\_\_\_ И.В.Шаламова

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для детей с ОВЗ НОО  
3 класс

Количество часов – 102 часа

учитель начальных классов  
I квалификационной категории  
Н. В. Щербакова

с.Новожилкино  
2021

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе<sup>4</sup>
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание

### Знания о физической культуре

**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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения 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.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и на дальность.

### ***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 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Календарно-тематическое планирование

Кол-во часов	Раздел	Тема урока	№ урока	Учебная неделя	Коррекция
В процессе урока	Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	1 неделя	
		16	Легкая атлетика	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба с перешагиванием	2
Бег на месте. Бег в чередовании с ходьбой	3	1 неделя			
Бег с ускорением	4	2 неделя			
Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м на результат	5	2 неделя			
Прыжки в длину с шага.	6	2 неделя			
Прыжки в длину с места	7	3 неделя			
Метание мяча в цель	8	3 неделя			
Метание мяча на дальность	9	3 неделя			
Медленный бег до 2 мин	10	4 неделя			
Медленный бег до 2 мин	11	4 неделя			
Медленный бег до 3 мин	12	4 неделя			
Понятие эстафетный бег. Встречная эстафета	13	5 неделя			
Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	14	5 неделя			
Челночный бег 3x10 м	15	5 неделя			
Челночный бег 3x10 м на результат	16	6 неделя			
11	Гимнастика	Построение в колонну, шеренгу		17	6 неделя
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении	18	6 неделя	
		Комплекс корригирующих упражнений	19	7 неделя	

		Комплекс упражнений с гимнастическими палками	20	7 неделя	
		Комплекс упражнений со скакалками	21	7 неделя	
		Общеразвивающие упражнения	22	8 неделя	
		Дыхательные упражнения	23	8 неделя	
		Упражнения для формирования правильной осанки	24	8 неделя	
		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук	25	9 неделя	
		Пролезание сквозь гимнастические обручи	26	9 неделя	
		Итоги четверти	27	9 неделя	
14	Коррекционные упражнения	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам	28	10 неделя	
		Ходьба по различным ориентирам	29	10 неделя	
		Подвижные игры	30	10 неделя	
		Игры с элементами ОРУ	31	11 неделя	
		Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя	32	11 неделя	
		Игры с бегом и прыжками	33	11 неделя	
		Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног, с перешагиванием через предмет	34	12 неделя	
		Прыжки в высоту с прямого разбега	35	12 неделя	
		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	36	12 неделя	
		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	37	13 неделя	
		Прыжки через предметы, лежащие на полу	38	13 неделя	
		Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча	39	13 неделя	
		Подвижные игры с бегом и прыжками	40	14 неделя	
	Подвижные игры на	41	14		

		свежем воздухе		неделя	
		Подвижные игры	42	14 неделя	
11	Гимнастика (элементы акробатических упражнений)	.Группировка сидя, лежа. Перекаты в группировке	43	15 неделя	
		Из положения лежа на спине «мостик»	44	15 неделя	
		2-3 кувырка вперед (строго индивидуально)	45	15 неделя	
		Стойка на лопатках, согнув ноги	46	16 неделя	
		Подвижные игры по желанию учеников	47	16 неделя	
		Итоги четверти	48	16 неделя	
		Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом	49	17 неделя	
		Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	50	17 неделя	
		Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	51	17 неделя	
		Упор на гимнастической скамейке	52	18 неделя	
		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	53	18 неделя	
		Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад	54	18 неделя	
		Прыжок боком через гимнастическую скамейку	55	19 неделя	
	Подвижные игры	Подвижные игры	56	19 неделя	
		Прыжки с ноги на ногу. Игры с бегом и прыжками	57	19 неделя	
		Метание мяча в цель. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	58	20 неделя	
		Подвижные игры	59	20 неделя	
		Коррекционные игры	60	20 неделя	
		Подвижные игры на свежем воздухе	61	21 неделя	
	Коррекционные упражнения	Прыжок в высоту до определенного ориентира	62	21 неделя	

		Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя	63	21 неделя	
		Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с	64	22 неделя	
		Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения	65	22 неделя	
	Легкая атлетика	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	66	22 неделя	
		Броски большого мяча двумя руками от груди (в парах)	67	23 неделя	
		Броски большого мяча двумя руками из-за головы на дальность	68	23 неделя	
		Прыжок в глубину из положения приседа	69	23 неделя	
		Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	70	24 неделя	
		Стойка на одной ноге, другая в сторону на гимнастической скамейке	71	24 неделя	
		Медленный бег до 2 мин	72	24 неделя	
		Медленный бег в чередовании с ходьбой	73	25 неделя	
		Эстафеты с прыжками	74	25 неделя	
	Подвижные игры	Подвижные игры с предметами	75	25 неделя	
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	76	26 неделя	
		Подвижные игры с бегом и прыжками на свежем воздухе	77	26 неделя	
		Подвижные игры с бегом и прыжками на свежем воздухе	78	26 неделя	
		Ходьба в равновесии	79	27 неделя	
		Упражнения для формирования правильной осанки	80	27 неделя	
		Итоги четверти	81	27 неделя	
		Передвижение на четвереньках по кругу	82	28 неделя	



		Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	83	28 неделя	
		Комплекс упражнений с мячами	84	28 неделя	
		Комплекс упражнений на скамейке	85	29 неделя	
		Комплекс упражнений сидя на полу	86	29 неделя	
		Подвижные игры	87	29 неделя	
		Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук	88	30 неделя	
		Ходьба с контролем и без контроля зрения	89	30 неделя	
		Медленный бег до 3 мин	90	30 неделя	
		Бег в чередовании с ходьбой до 100 м	91	31 неделя	
		Челночный бег различными способами	92	31 неделя	
		Челночный бег на результат	93	31 неделя	
		Бег на скорость до 40 м	94	32 неделя	
		Бег на 30 м с высокого старта на результат	95	32 неделя	
		Метание мяча на дальность	96	32 неделя	
		Метание мяча на дальность на результат	97	33 неделя	
		Метание мяча по бегущей цели	98	33 неделя	
		Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	99	33 неделя	
		Медленный бег до 3 мин	100	34 неделя	
		Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота	101	34 неделя	
	Легкая атлетика	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	102	34 неделя	

