**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «30» августа 2019 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура» для учащихся 3 класса Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», обучающихся по адаптированной образовательной программе (легкая степень умственной отсталости)**

**Составил: Мухамедрахимова Маргарита Шамилевна**

**2019-2020 учебный год**

**1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа составлена на основании учебного плана Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2019-2020 учебный год, положения о рабочей программе педагога Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»,

составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2008 г. «Физическое воспитание » (автор: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой)

Данная рабочая программа разработана также на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012.№273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция «Специального федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009 г.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе являются:

**-** укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 105 часов в год.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**Учащиеся должны знать:**

**-**что такое фигурная маршировка;

- требования к строевому шагу;

- как перенести одного ученика двумя различными способами;

- фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;

- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;

- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;

- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

- как правильно проложить учебную лыжню;

- температурные нормы для занятий на лыжах.

- наказания при нарушениях правил.

**Учащиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- изменять направление движения по команде;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;

- бежать с переменной скоростью в течение 5 мин; в равномерном медленном темпе в течение 6-7 мин;

- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска;

- подбирать разбег для прыжка;

- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;

- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

- выполнять поворот «упором»;

- сочетать попеременные ходы с одновременными;

- преодолевать на лыжах до 1 км (юноши).

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;

- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид | 3 класс |
| Легкая атлетика | 27 |
| Лыжная подготовка | 19 |
| Гимнастика | 14 |
| Волейбол | 10 |
| Баскетбол | 10 |
| Подвижные игры | 8 |
| Футбол | 15 |
| ВСЕГО | 68 |

**4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Деятельность учащихся** | **Дата проведения** |
| ***Легкая атлетика 10 ч.*** | | | |
| 1 | Вводное занятие. Т.Б. на уроках легкой атлетики. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. | 3.09 |
| 2-3 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. | 4.09  6.09 |
| 4-6 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | 10.09  11.09  13.09 |
| 7-8 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | 17.09  18.09 |
| 9-10 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | 20.09  24.09 |
| ***Гимнастика 14 ч.*** | | | |
| 11-12 | Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 25.09  27.09 |
| 13-14 | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности | 1.10  2.10 |
| 15-16 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезания, составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 4.10  8.10 |
| 17-18 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. | 9.10  11.10 |
| 19-20 | Освоение навыков равновесия | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 15.10  16.10 |
| 21 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | 18.10 |
| 22-23 | Освоение строевых упражнений | Различают строевые команды | 22.10  23.10 |
| 24 | Самостоятельные занятия | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | 25.10 |
| ***Лыжная подготовка 19 ч.*** | | | |
| 25-26 | Попеременный двухшажный ход. | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | 5.11  6.11 |
| 27 | Попеременный двухшажный ход с палками | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | 8.11 |
| 28-29 | Подъем «лесенкой» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | 12.11  13.11 |
| 30-31 | Спуски в высокой и низкой стойках. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | 15.11  19.11 |
| 32-33 | Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | 20.11  22.11 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | 26.11 |
| 35 | Спуски с пологих склонов. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдая правила безопасности. | 27.11 |
| 36-38 | Торможение «плугом» и «упором» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах. | 29.11  3.12  4.12 |
| 39 | Повороты переступанием в движении | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха, соблюдая правила безопасности | 6.12 |
| 40 | Подъем «лесенкой» и «елочкой» | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | 10.12 |
| 41-42 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. | 11.12  13.12 |
| 43-44 | Подвижные игры на лыжах | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. | 17.12  18.12 |
| ***Подвижные игры 4 часа*** | | | |
| 45-46 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей способности к ориентированию в пространстве | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | 20.12  24.12 |
| 47-48 | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Получают представление о работе мозга и нервной системе. | 25.12  27.12 |
| ***Баскетбол 10 часов*** | | | |
| 49-51 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. | 14.01  15.01  17.01 |
| 52-54 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | 21.01  22.01  24.01 |
| 55-56 | Овладение элементарными умениями в бросках мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | 28.01  29.01 |
| 57-58 | Овладение элементарными умениями в бросках мяча | Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему | 31.01  4.02 |
| ***Волейбол 10 часов*** | | | |
| 59-61 | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Получают представление о работе органов дыхания. | 5.02  7.02  11.02 |
| 62-64 | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.  Используют полученные умения в организации досуга. | 12.02  14.02  18.02 |
| 65-68 | Подвижные игры на материале волейбола | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 19.02  21.02  25.02  26.02 |
| ***Подвижные игры 4 часов*** | | | |
| 69-70 | Игры с элементами баскетбола | Используют игры для активного отдыха | 28.02  3.03 |
| 71-72 | Игры с элементами волейбола | Используют игры для самостоятельных занятий физической культурой | 4.03  6.03 |
| ***Легкая атлетика 17 часов.*** | | | |
| 73 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Правила безопасности. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | 10.03 |
| 74 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Правила безопасности. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 11.03 |
| 75-76 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | 13.03  17.03 |
| 77-78 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений. | 18.03  20.03 |
| 79-80 | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | 31.03  1.04 |
| 81-85 | Освоение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | 3.04  7.04  8.04  10.04  14.04 |
| 86-90 | Самостоятельные занятия | Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их | 15.04  17.04  21.04  22.04 |
| ***Футбол 15 часов*** | | | |
| 91-92 | Овладение элементарными навыками ударов по воротам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | 24.04  28.04 |
| 93-97 | Овладение элементарными умениями введение мяча | Научатся выполнять удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления мяча. Научатся выполнять удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с изменением направления и скорости мяча. | 29.04  6.05  8.05  12.05  13.05 |
| 98-100 | Подвижные игры с элементами футбола | Используют подвижные игры для активного отдыха. | 15.05  19.05  20.05 |
| 101 | Подвижные игры с элементами футбола | Используют подвижные игры для активного отдыха. | 22.05 |
| 102-103 | Развитие координационных и кондиционных способностей | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | 26.05  27.05 |
| 104 | Развитие координационных и кондиционных способностей | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | 29.05 |
| 105 | Итоговое тестирование физической подготовленности | Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования. |  |

Необходима коррекция расписания на май 2020 г. на 1 час.

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

**1.** Программа В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001