**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № 53-14/01-09 от 30.08.2019 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,

изучаемого на базовом уровне

адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

3 «А» класс

Учитель: Шишлянникова Светлана Семёновна

2019-2020 учебный год**Физическая культура**

По учебному плану школы на 2019-2020 год на изучение данного предмета «Физическая культура» выделено 34 часа (1 час в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Количество часов** |
| **Строевые упражнения.** | Техника безопасности на уроках физкультуры.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки.  Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроения. | 8 ч |
| **Лёгкая атлетика.** | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. | 6 ч |
| **Подвижные игры.** | Разучивание подвижных игр.   |  | | --- | | Игра «Запрещённое движение». | | Игра на внимание «Класс, смирно!» | | Игра «Рыбаки и рыбки». | | Игра «День и ночь». | | Игра «Волк во рву». | | Игра «Достань мяч». | | Игра «Мяч ловцу». | | 7 ч. |
| **Гимнастика.** | Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | 4 ч |
| **Спортивные игры и эстафеты.** | Виды спортивных игр. Правила игр. Основные элементы игр. Эстафеты. Комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений. | 9 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Физическая культура»**

**3 «А» класс, 34 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Строевые упражнения.** Техника безопасности на уроках физкультуры.  День Знаний. | 2.09 |  |  |
|  | Эстафеты. | 9.09 |  |  |
|  | Правила ЗОЖ. Закаливание организма. | 16.09 |  |  |
|  | Весёлые эстафеты. Упражнения с малыми обручами. | 23.09 |  |  |
|  | Строевые упражнения. Повороты. | 30.09 |  |  |
|  | Строевые упражнения. Коррекционные игры на развитие скорости, быстроты реакции, логического мышления. | 7.10 |  |  |
|  | Подвижные игры. | 14.10 |  |  |
|  | Весёлые эстафеты. | 21.10 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика.**  Беговые упражнения. | 11.11 |  |  |
|  | Прыжки в длину. | 18.11 |  |  |
|  | Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча. Эстафета «Кто быстрее вернёт мяч». | 25.11 |  |  |
|  | Метание в цель. Игра «Охотники и куропатки». | 2.12 |  |  |
|  | Бег, прыжки, метание. Закрепление. | 9.12 |  |  |
|  | Разучивание игры «Волки и овцы». | 16.12 |  |  |
|  | **Подвижные игры.**  Игра «Запрещённое движение». | 23.12 |  |  |
|  | Игра на внимание «Класс, смирно!» | 13.01 |  |  |
|  | Игра «Рыбаки и рыбки». | 20.01 |  |  |
|  | Игра «День и ночь». | 27.01 |  |  |
|  | Игра «Волк во рву». | 3.02 |  |  |
|  | Игра «Достань мяч». | 10.02 |  |  |
|  | Игра «Мяч ловцу». | 17.02 |  |  |
|  | **Гимнастика.**  Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. | 24.02 |  |  |
|  | Кувырок вперёд. | 2.03 |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. | 9.03 |  |  |
|  | Опорный прыжок. Акробатические упражнения. | 16.03 |  |  |
|  | **Спортивные игры и эстафеты.**  Волейбол. Передача мяча сверху. Игра «Снежки». | 6.04 |  |  |
|  | Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение, передача мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо. Игра «Не давай мяч водящему». | 13.04 |  |  |
|  | Эстафета «Посадка картофеля». | 20.04 |  |  |
|  | Эстафета «Змейка», «Паучок». | 27.04 |  |  |
|  | Эстафета «Переправа». | 4.05 |  |  |
|  | Эстафеты «Гонка мячей над головой», «Гонка мячей между ногами», «Гонка мячей справа и слева». | 11.05 |  |  |
|  | Комплекст общеразвивающих упражнений. | 18.05 |  |  |
|  | Комплекс упражнений на бытроту реакции. | 25.05 |  |  |
|  | Комплекс дыхательных упражнений. | 28.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **Строевые упражнения.** | **З*нать*:** технику безопасности на уроках физкультуры.  ***Уметь*** выполнять по инструкции учителя различные строевые упражнения. |
| **Лёгкая атлетика.** | ***Знать:***  как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.  ***Уметь:***не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя; |
| **Подвижные игры.** | ***Знать:*** правила и поведение во время игр.  ***Уметь:***выполнять правила общественного порядка и правила игры. |
| **Гимнастика.** | ***Знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.  ***Уметь:***выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве. |
| **Спортивные игры и эстафеты.** | ***Знавить*** виды спорта, названия спортивных игр. Участвовать в играх и эстафетах. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019 г.

Рук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.