

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная
школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального
района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»

Руководитель МО _____
/О.Г.Гардыханова
Протокол № _____ от
«25» 08 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
/А.Р.Абдулгалеева
«27» 08 2016 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
/Л.Н.Липлянина

Приказ от 31.08.2016 г. № 233



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для надомного обучения
ученика 3 «В» класса
Шейна Ильи Алексеевича
учителя начальных классов
Харитоновой Светланы Александровны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 _____ от
«31» 08 2016 г.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Данная рабочая программа по физической культуре для надомного обучения ученика 3В класса составлена на основании следующих документов:

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016– 2017 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016 года)

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в 1 классе- 99 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4 классе-102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа, по 3 часа в неделю.

1 четверть – 27 ч.

2 четверть – 21 ч.

3 четверть – 30 ч.

4 четверть – 24 ч.

Данная программа на изучение предмета «Физическая культура» адаптирована. В соответствии с рекомендациями ПМПК и согласно учебному плану на изучение данного предмета отводится 0,25 часов (15 минут) на работу с учителем, а остальные часы 0,75 (45 минут) на самостоятельное изучение.

1 четверть – 2 ч 15 мин - на работу с учителем, 6ч 45 мин – на самостоятельное изучение;

2 четверть – 1ч 45 мин – на работу с учителем, 5ч 15 мин - на самостоятельное изучение;

3 четверть – 2 ч 30 мин – на работу с учителем, 7ч 30 мин – на самостоятельное изучение;

4 четверть – 2ч – на работу с учителем, 6 ч – на самостоятельное изучение.

Требования к уровню подготовки учащегося 3 класса с ОВЗ.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащийся получит возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные

Учащийся научится:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

называть меры по профилактике нарушений осанки;

определять способы закаливания;

определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;

называть строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы;

называть различные виды бега;

рассказывать о элементах спортивных игр.

Регулятивные

Учащийся научится:

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

Учащийся получит возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

Познавательные

Учащийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащийся получит возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

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

сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащийся научится:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

Учащийся получит возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

2.Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные оздоровительные упражнения. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Физическое совершенствование

Беседы о движении по диагонали, повороты направо, налево в движении

Лёгкая атлетика

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

Беседы о видах бега: бег: челночный бег 3x10 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.

Беседы о прыжках: 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.

Плавание

Теоретические основы плавания. Техника безопасности на воде. Стили плавания.

Олимпийские чемпионы по плаванию.

Теория: гимнастика с основами акробатики

Теория: акробатические упражнения.

Теория: гимнастические упражнения прикладного характера:

Теория: лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Обучающие игры.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая дата проведения
Основы знаний о физической культуре			
1	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p><i>История развития физической культуры в России в 17-19 вв.</i> <i>Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</i></p>	<p>Беседа об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв.</p> <p>Беседа о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	06.09
Лёгкая атлетика и подвижные игры			

2	<p>Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Челночный бег 3x10 м.</i></p>	<p>Беседа. Дать понятия о: перестроении из колонны по три, в колонну по одному, беге с высоким подниманием бедра, О ходьбе в разном темпе под звуковые сигналы, о беге с высоким подниманием бедра</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	13.09
3	<p>Бег из положения – «низкий старт».</p> <p><i>Бег на 30 м на время. Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</i></p>	<p>Беседа. Дать понятия о: положении «низкий старт», прыжках в высоту с прямого разбега, положении «низкий старт», беге на 30 м с «низкого старта», ходьбе с перешагиванием через скамейки,</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	20.09
4	<p>Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.</i></p>	<p>Беседа о ходьбе с перешагиванием через скамейки, прыжке в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	27.09
5	<p>Равномерный медленный бег до 800 м.</p> <p><i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.</i></p>	<p>Беседа о равномерном медленном беге до 800 м.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	04.10
6	<p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м</p> <p><i>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</i></p>	<p>Беседа о прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги», о метании теннисного мяча</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	11.10

7	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Зачет.</p> <p><i>Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.</i></p> <p><i>Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.</i></p>	<p>Беседа о прыжках в длину способом «согнув ноги», о прыжках через скакалку на одной ноге. Зачет.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	18.10
8	<p>Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.</p> <p><i>Теория «Преодоление препятствий»</i></p>	<p>Беседа о броске набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность, о прыжках через скакалку изученными способами.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	25.10
Гимнастика с основами акробатики			
9	<p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p><i>Кувьрки вперёд.</i></p> <p><i>Лазанье по канату в три приёма</i></p>	<p>Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики, о ходьбе с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	08.11
10	<p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Кувьрки.</i></p> <p><i>Вис согнувшись.</i></p>	<p>Беседа об измерении частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, о лазании по канату</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	15.11
11	<p>Вис согнувшись.</p> <p><i>«Мост» из положения лёжа на спине.</i></p>	<p>Беседа о обучении вису согнувшись.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	22.11
12	<p>Вис углом. Зачет.</p> <p><i>Комплекс ритмической гимнастики.</i></p> <p><i>Кувьрок назад.</i></p>	<p>Беседа о виси углом, о перекате назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. Зачет.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	29.11

13	Кувырок назад. <i>Перелезание через препятствие (высота 100 см). Вис на согнутых руках.</i>	Беседа о кувырке назад. <i>На самостоятельное изучение</i>	06.12
14	Вис на согнутых руках. <i>Переползание по пластунски.</i>	Беседа о перелезании через препятствие (высота 100 см), вис на согнутых руках. <i>На самостоятельное изучение</i>	13.12
15	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. Зачет. <i>Комбинация из элементов акробатики. Полоса препятствий.</i>	Беседа о подтягивании из вися лёжа на низкой перекладине. Зачет. <i>На самостоятельное изучение</i>	20.12
16	Правила проведения на уроках по лыжной подготовке.	Беседа о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке, передвижениях скользящим шагом.	10.01
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе			
	<i>Повторить повороты переступанием на месте.</i>	<i>На самостоятельное изучение</i>	
	Поворот переступанием в движении. <i>Передвижение попеременным двушажным ходом.</i>	Беседа о поворотах переступанием в движении, передвижениях попеременным двушажным ходом. <i>На самостоятельное изучение</i>	
17	Передвижение попеременным двушажным ходом. <i>Спуск в основной стойке.</i>	Беседа о передвижениях попеременным двушажным ходом, спуске в основной стойке, повороте переступанием при спуске. <i>На самостоятельное изучение</i>	17.01
18	Спуск в низкой стойке. Зачет. <i>Одновременный</i>	Беседа о передвижении попеременным двушажным ходом, спуске в основной стойке. Поворот с переступанием при спуске. Зачет. <i>На самостоятельное изучение</i>	24.01

	<i>двушажный ход.</i>		
19	<p>Равномерное передвижение по дистанции.</p> <p><i>Подъём «ёлочкой».</i> <i>Равномерное передвижение по дистанции.</i></p>	<p>Беседа о одновременном двушажном ходе, о спуске в основной стойке, о равномерном передвижении</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	31.01
20	<p>Торможение «упором».</p> <p><i>Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.</i> <i>Спуски и подъёмы изученными способами.</i></p>	<p>Беседа о торможении «упором», совершенствовании техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	07.02
21	<p>Спуски и подъёмы изученными способами.</p> <p><i>Равномерное передвижение.</i> <i>Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.</i></p>	<p>Беседа о совершенствовании техники спусков и подъёмов изученными способами, о равномерном передвижении по дистанции до 2000 м.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	14.02
Лёгкая атлетика и подвижные игры			
22	<p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p><i>Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.</i> <i>Бег из различных исходных положений.</i></p>	<p>Беседа о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми, о беге с изменением направления.</p> <p>Беседа о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	21.02

23	Бег из различных исходных положений. <i>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</i> <i>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</i>	Беседа о беге из различных исходных положений, о ходьбе противходом <i>На самостоятельное изучение</i>	28.02
24	Прыжки с высоты. <i>Прыжки с поворотом на 360 градусов.</i>	Беседа о прыжке в длину способом «согнув ноги», спрыгивании с препятствия высотой до 60 см. <i>На самостоятельное изучение</i>	07.03
25	Прыжки с поворотом на 360 градусов. Зачет. <i>Метание малого мяча на дальность с одного шага.</i>	Беседа о прыжках в длину способом «согнув ноги», о спрыгивании с препятствия высотой до 60 см. Зачет. <i>На самостоятельное изучение</i>	14.03
26	Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. <i>Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх.</i>	Беседа о бросках набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность, метании малого мяча на дальность с одного шага. <i>На самостоятельное изучение</i>	04.04
27	Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх. <i>Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.</i>	Беседа о бросках набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность, о метании малого мяча на дальность с одного шага. <i>На самостоятельное изучение</i>	11.04
28	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Зачет. <i>Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.</i> <i>Ведение баскетбольного мяча.</i>	Беседа о освоении техники ведения баскетбольного мяча. Зачет. <i>На самостоятельное изучение</i>	18.04

29	<p>Ведение баскетбольного мяча.</p> <p><i>Ведение баскетбольного мяча «змейкой».</i></p>	<p>Беседа о освоении техники ведения баскетбольного мяча, о выявлении типичных ошибок в технике ведения баскетбольного мяча.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	25.04
30	<p>Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками</p> <p><i>Ведение футбольного мяча.</i></p>	<p>Беседа о освоении техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками, о освоении техники ведения футбольного мяча.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	02.05
31	<p>Ведение футбольного мяча. Итоговый тест</p> <p><i>Совершенствование элементов спортивных игр.</i></p>	<p>Беседа о освоении техники ведения футбольного мяча.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	09.05
32	<p>Совершенствование элементов спортивных игр. Зачет.</p> <p><i>Совершенствование элементов спортивных игр.</i></p>	<p>Беседа о выполнении элементов спортивных игр. Зачет.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	16.05
33	<p>Проект «О спорт! Ты - мир!»</p> <p><i>Проект «О спорт! Ты - мир!»</i></p>	<p>Беседа о подготовке к проекту</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	23.05
34	<p>Проект «О спорт! Ты - мир!»</p> <p><i>Проект «О спорт! Ты - мир!»</i></p>	<p>Защита</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	23.05

пронумеровано, прошнуровано

10

и скреплено печатью

) листа.

десять

специальных классов

Харитонов С.А.

