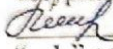
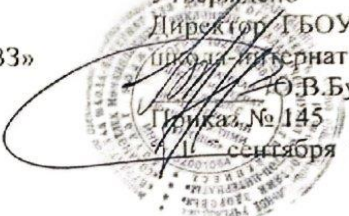


**ГБОУ «Нурлатская школа – интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрено
Руководитель МО
учителей начальных классов
 / Г.с. Насыбуллина/
Протокол № 1 от
“ ” августа 2021г.

Согласовано
Заместитель директора по УР ГБОУ
«Нурлатская школа-интернат для детей с ОВЗ»
 / Л.Н. Маняпова /
“ 1 ” сентября 2021 г.

Утверждено
Директор ГБОУ «Нурлатская
школа-интернат для детей с ОВЗ»
Ю.В. Бурнашевская/
Приказ № 145
“ 1 ” сентября 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету “Физическая культура” для 3а класса
3 часа в неделю, всего 103 часа**

Составитель: Мусина Гульнара Хусаиновна, учитель начальных классов,
(ФИО) учителя, предмет)
Олигофренопедагог, первая квалификационная категория
(квалификационная категория)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1 от 24. 08.2021г.

Республика Татарстан г. Нурлат 2021-2022 учебный год

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение анализировать свои действия, действия одноклассников под контролем учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в классе:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил

когда в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	при выполнении двигательных действий под руководством учителя; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

Состав базовых учебных действий обучающихся.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные базовые учебные действия:

- сознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- способность к осмыслению социального окружения и социальной роли ученика;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий;
- самостоятельность в выполнении поручений;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе правил поведения в классе, детском коллективе, образовательном учреждении;

Регулятивные базовые учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- работать с учебными принадлежностями(инструментами);
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные базовые учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

.Календарно- тематическое планирование.

№ п.п	Тема урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата проведения	
				По плану	По факт у
1 четверть					
1.	Ознакомление учащихся с содержанием занятий в первой четверти. Техника безопасности на уроках физической культуры.	ходьба с высоким подниманием бедра, выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	01.09	
2.	Разновидности ходьбы.	упражнение с флажками.: выполнять команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».	1	03.09	
3.	Обучение бегу на дистанцию 30 м с высокого старта.	строевые команды, расчет по порядку.бегать, сохраняя осанку; регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.	1	06.09	
4.	Упражнения без предметов.	основные положения рук и ног комплекс упражнений без предметов, строевые команды, место в строю, расчет по порядку.	1	08.09	
5.	Метание в горизонтальную цель.	: основные положения рук и ног комплекс упражнений без предметов, строевые команды, место в строю, расчет по порядку. правильно, метко метать малые мячи	1	10.09	
6.	Обучение расчету на первый-третий, перестроению в три шеренги.	строевые команды, место в строю, расчет по порядку. выполнять упражнения по словесной инструкции педагога.	1	13.09	
7.	Закрепление навыка построения в колонну по одному, перестроения в круг; разучивание ходьбы по ориентирам.	основные положения рук, ног, головы. выполнять упражнения по показу учителя.	1	15.09	
8.	ОРУ без предмета с различными положениями рук, ног, головы.	основные положения рук, ног, головы. выполнять упражнения по показу учителя.	1	17.09	
9.	Обучение прыжкам в длину с 2 - 4 шагов.	строевые команды, выполнять прыжки в длину.	1	20.09	
10.	Упражнения с гимнастическими палками; закрепление навыка перестроения из колонны в круг.	виды построения и перестроения., выполнять упражнения с гимнастическими палками.	1	22.09	
11.	Закрепление упражнений с гимнастическими палками.	комплекс упражнений с гимнастическими палками, метко и далеко метать мячи.	1	24.09	
12.	Разучивание дыхательных упражнений (3—4 раза); закрепление навыка метания в цель; обучение равновесию.	повороты по ориентирам, команды: «К стенке повернулись!», «К стенке, поворот раз-два!», «К двери повернулись!»..выполнять упражнения на дыхание.	1	27.09	
13.	Обучение повороту на месте переступанием ног.	строевые команды, выполнять упражнения по словесной инструкции педагога.	1	29.09	
14.	Перепрыгивание через натянутый шнур.	выполнение техники прыжка, правильно отталкиваться и правильно приземляться.	1	01.10	
15.	Обучение акробатике (группировке); совершенствование	выполнение команд «Руки вперед!», «Руки в стороны!», «Руки вверх!», «Руки за	1	04.10	

	навыков лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись.	спину!», ориентироваться в пространстве.			
16.	Закрепление прыжка в высоту через натянутый шнур.	строевые команды.: принимать правильную осанку, выполнять упражнения на равновесие.	1	06.10	
17.	Обучение умению ориентироваться в пространстве	строевые команды, принимать правильную осанку, выполнять упражнения на равновесие.	1	08.10	
18.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепление выполнения команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!».	строевые команды, расчет по порядку, ходить и бегать с переступанием через препятствие.	1	11.10	
19.	Обучение ходьбе и бегу с переступанием через препятствие.	строевые команды, расчет по порядку, принимать исходное положение при передаче мяча.	1	13.10	
20.	Повторение упражнения без предметов (комплекс 1); обучение передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному.	строевые команды, расчет по порядку, принимать исходное положение при передаче мяча.	1	15.10	
21.	Прыжки на скакалке.	технику выполнения прыжка, правильно отталкиваться и правильно приземляться.	1	18.10	
22.	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	строевые команды, расчет по порядку, выполнять упражнения по словесной инструкции педагога.	1	20.10	
23.	Обучение лазанию по гимнастической скамейке разными способами); итоги первой четверти.	строевые команды, расчет по порядку, выполнять строевые команды и упражнения.	1	22.10	
24.	Повторение изученных игр.	правила поведения во время игр, играть в коллективе.	1	25.10	
25.	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	1	27.10	
26.	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	1	29.10	
2 четверть					
27.	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма.Подвижная игра «Ловишки».	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	1	08.11	
28.	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Знать: строевые команды, расчет по порядку, место в строю. Уметь: выполнять упражнения с малыми обручами.	1	10.11	
29	Обучение передачи мячей различными способами; закрепление навыка выполнения поворотов направо, налево. (выполнение строевых команд)	Знать: строевые команды, расчет по порядку. Уметь: передавать мяч друг другу различными способами.	1	12.11	
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различным	Знать: строевые команды.	1	15.11	

	положением рук Строевые упражнения. Построение и перестроение.выполнение строевых команд	Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке.			
31	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком.выполнение строевых команд	Знать: строевые команды. Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	1	17.11	
32	Обучение прыжку в длину с разбега; закрепление построения в колонну по одному, по два.выполнение строевых команд	Знать: строевые команды. Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега.	1	19.11	
33	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; закрепление поворотов направо, налево; зачет по метанию в цель.выполнение строевых команд	Знать: команды педагога. Уметь: выполнять строевые команды.	1	22.11	
34	Игры, способствующие закреплению раздела «Кто ушёл» «Строевые упражнения».	Знать: правила игр. Уметь: выполнять действия при командах.	1	24.11	
35	Закрепление выполнения строевыхкомандОРУ. Развитие координации.выполнение строевых команд	Знать: команды педагога. Уметь: выполнять строевые команды.	1	26.11	
36	Обучение элементам акробатики и перелезанию через препятствие.выполнение строевых команд	Знать: упражнения на формирование осанки. Уметь: выполнять команды «На первый-второй рассчитайсь!», «В две шеренги стройся!».	1	29.11	
37	Обучение элементам акробатики и перелезанию через препятствие; закрепление навыка ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд).	Знать: упражнения на формирование осанки. Уметь: выполнять команды «На первый-второй рассчитайсь!», «В две шеренги стройся!».	1	01.12	
38	Обучение прыжкам в глубину с точностью приземления (в ориентир)закрепление навыка ходьбы и бега.	Знать: строевые команды. Уметь: выполнять прыжок в высоту.	1	03.12	
39	Медленный бег с сохранением правильной осанки. Выполнение движений по командам.	Знать: выполнять команды. Уметь: бегать, сохраняя правильную осанку.	1	06.12	
40	Закрепление навыка выполнения упражнений с гимнастическими палками (комплекс 3).Строевые упражнения	Знать: строевые команды. Уметь: выполнять прыжок в длину.	1	08.12	
41	Зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель.Строевые упражнения	Знать: строевые команды. Уметь: выполнять метание мячей в цель.	1	10.12	
42	Перекувырки в группировке «вперёд, назад». Кувырок вперёд из упора присев.Строевые упражнения	Знать: технику выполнения кувырка вперёд. Уметь: выполнять перекувырки в группировке «вперёд, назад».	1	13.12	
43	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.Строевые упражнения	Знать: правила выполнения кувырка и стойки на лопатках. Уметь: выполнять комбинацию акробатических упражнений.	1	15.12	

44	Упражнения с флажками. Метание с места мяча в стенку правой и левой рукой. Строевые упражнения	Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Уметь: выполнять учебные задания.	1	17.12	
45	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	Знать: строевые упр. и перестроения. Уметь: выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	1	20.12	
46	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	Знать: строевые упр. и перестроения. Уметь: выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	1	22.12	
47	Игры: «Сбей мяч», «Салки» «Совушка».	Знать: правила игр. Уметь: выполнять упражнения по команде педагога.	1	24.12	
48	Лыжная подготовка. Проверка готовности к проведению занятий на лыжах; выявление уровня имеющихся навыков.	Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки. Уметь: выполнять их.	1	27.12	
3 четверть					
49	Обучение построению на лыжах.	Знать: правила построения. Уметь: выполнять команды.	1	12.01	
50	Обучение передвижению на лыжах скользящим шагом.	Знать: правила построения. Уметь: выполнять команды.	1	14.01	
51	Обучение подъему лесенкой наискось; совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Знать: правила построения Уметь: выполнять команды	1	17.01	
52	Обучение подъему лесенкой наискось; совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Знать: правила построения Уметь: выполнять команды	1	19.01	
53	Обучение повороту на месте переступанием; повторение передвижения ступенчатым шагом.	Знать: правила передвижения по лыжне. Уметь: передвигаться скользящим шагом.	1	21.01	
54	Обучение подъему лесенкой наискось.	Знать: правила передвижения по лыжне. Уметь: передвигаться скользящим шагом.	1	24.01	
55	Передвижение на лыжах (0,3-0,8 км) друг за другом по учебной лыжне ступающим шагом.	Знать: правила передвижения по лыжне.	1	26.01	
56	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне ступающим шагом.	Уметь: передвигаться ступающим шагом.	1	28.01	
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Знать: правила передвижения по лыжне. Уметь: передвигаться скользящим шагом.	1	31.01	
58	Подъёмы и спуски на лыжах.	Знать: правила при спуске и подъёме. Уметь: подниматься и спускаться на лыжах.	1	02.02	
59	Подвижные и малоподвижные игры на свежем воздухе.	Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	1	04.02	
60	«Снежное царство».	Уметь: выполнять учебные задания.	1	07.02	
61	Прыжки в длину с разбега; закрепление построения в колонну по одному, по два.	Знать: строевые команды.	1	09.02	
62	Прыжки в длину с разбега; закрепление построения в колонну по одному, по два.	Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега.	1	11.02	
63	Повороты на месте переступанием; передвижение ступенчатым шагом.	Знать: правила передвижения по лыжне, правила игры. Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять команды.	1	14.02	

64	Продолжение обучения подъему лесенкой наискось.	Знать: правила передвижения по лыжне, правила игры. Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять команды.	1	16.02	
65	Повороты на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом;	Знать: правила передвижения по лыжне.	1	18.02	
66	Совершенствование спуска с учебного склона в основной стойке.	Уметь: передвигаться ступающим шагом.	1	21.02	
67	Катание на лыжах	Знать: правила передвижения по лыжне.	1	25.02	
68	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит».	Уметь: передвигаться ступающим шагом, выполнять команды.	1	28.02	
69	Прыжки в длину с разбега;	Знать: строевые команды.	1	02.03	
70	Совершенствование поворотов на месте налево, направо.	Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега; повороты налево, направо.	1	04.03	
71	Закрепление навыка выполнения прыжка в длину с разбега; совершенствование поворотов на месте налево, направо.	Знать: строевые команды.	1	07.03	
72	Закрепление навыка выполнения прыжка в длину с разбега; совершенствование поворотов на месте налево, направо.	Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега; повороты налево, направо.	1	09.03	
73	Закрепление выполнения упражнений с флажками; метание в цель.	Знать: правила поворота на месте.	1	11.03	
74	Закрепление выполнения упражнений с флажками; метание в цель.	Уметь: выполнять упражнения с флажками; метать в цель.	1	14.03	
75	Упражнения в равновесии. Упражнения с гимнастическими палками.	Знать: правила игры. Уметь: выполнять упражнения.	1	16.03	
76	Лазания и перелазания.	Знать: правила. Уметь: выполнять упражнения.	1	18.03	
77	Подвижные и малоподвижные игры. Итоги четверти.	Знать: правила игр. Уметь: выполнять упражнения по команде педагога.	1	21.03	
78	Упражнения с мячами.	Знать: ОРУ с мячами, правила игр. Уметь: выполнять упражнения с мячами.	1	23.03	
79	Обучение упражнениям в равновесии; бег на дистанцию 30 м;	Знать: строевые команды, расчет по порядку, место в строю. Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	1	25.03	
4 четверть					
80	Упражнения с флажками; метание в цель.	Знать: правила поворота на месте. Уметь: выполнять упражнения с флажками; метать в цель.	1	06.04	
81	Упражнения с флажками; метание в цель.	Знать: правила поворота на месте. Уметь: выполнять упражнения с флажками; метать в цель.	1	08.04	
82	Обучение лазанью по гимнастической стенке.	Знать: строевые команды, расчет по порядку, правила игр. Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	1	11.04	
83	Обучение бегу в различном темпе.	Знать: строевые команды, расчет по порядку. Уметь: выполнять упражнения с флажками.	1	13.04	
84	Построение в обозначенном месте (в кругу, квадрате).	Знать: строевые команды, расчет по порядку.	1	15.04	

		Уметь: строиться в обозначенном месте, в кругу.			
85	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Упр. с малыми мячами.	Знать: строевые команды, расчет по порядку. Уметь: строиться в колонну; выполнять упр. с малыми мячами.	1	18.04	
86	Равновесие. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	Знать: строевые команды. Уметь: выполнять упр.; ходить по ориентиру.	1	20.04	
87	Передача и переноска предметов.	Знать: строевые команды. Уметь: передавать и переносить предметы.	1	22.04	
88	Передача и переноска предметов.	Знать: строевые команды. Уметь: передавать и переносить предметы.	1	25.04	
89	Упражнения в равновесии.	Знать: строевые команды. Уметь: выполнять упр. на равновесие.	1	27.04	
91	Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой.	Знать: ОРУ с короткой скакалкой. Уметь: выполнять метание в цель.	1	29.04	
92	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега.	Знать: ОРУ в колонне по одному в движении. Уметь: выполнять прыжки в высоту.	1	02.05	
93	Совершенствование выполнения прыжков в высоту.	Знать: правила игр. Уметь: выполнять команды педагога.	1	04.05	
94	Зачет по метанию на дальность, по бегу на дистанцию 30 м.	Знать: строевые команды, правила игр. Уметь: выполнять бег в различном темпе.	1	06.05	
95	Прыжки в высоту; закрепление общеразвивающих упражнений без предмета в движении.	Знать: команды педагога. Уметь: выполнять прыжки в высоту.	1	11.05	
96	Закрепление навыка движения на месте и при передвижении.	Знать: команды педагога. Уметь: выполнять метание на дальность.	1	13.05	
97	Обучение пересказыванию содержания каждой конкретной игры.	Знать: правила игр. Уметь: выполнять упражнения по команде педагога, дружно играть.	1	16.05	
98	Подведение итогов четверти. Оценки за четверть.	Знать: строевые команды. Уметь: выполнять ОРУ без предмета в движении.	1	18.05	
99	Спортивные игры.	Знать: правила игр. Уметь: выполнять упражнения по команде педагога, дружно играть.	1	20.05	
100	Подвижные игры. «Кто дальше бросит»	Знать: правила игр. Уметь: выполнять упражнения по команде педагога, дружно играть.	1	23.05	
101	Подвижные игры. «Гонка мячей по кругу»	Знать: правила игр. Уметь: выполнять упражнения по команде педагога, дружно играть.	1	25.05	
102 103	Экскурсия в городской парк.	Знать: правила игр. Уметь: выполнять упражнения по команде педагога, дружно играть.	1	27.05 30.05	