государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
им. И.Н. Ульянова «Центр образования» с. Усолье
муниципального района Шигонский Самарской области

Рассмотрено
заместителем директора
по УВР_____М.Г.Кокорина

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2016 г.

«Утверждаю» к использованию
в образовательном процессе
Приказ № 111/1
от 31.08.2016 г.
Директор_____Подлипалина Л.Н.

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(интегрированная форма обучения)

на 2016-2017 учебный год

Предмет: физическая культура.
Класс: 3
УМК: Учебник «Физическая культура». Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В. 3-4 кл. М, «Вентана Граф», 2015 г.
Количество часов в неделю: 3
Количество часов в год: 102
Учитель: Миронов Е.Г.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл., М., Дрофа, 2005 г.

2016 год
с. Усолье

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура » для обучающихся 3 класса по адаптированной образовательной программе для детей с ОВЗ в условиях общеобразовательного класса составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 1-4кл. В 2 сб./Под.редВ.В.Воронковой .- М.:Просвещение,2006
3. Годового учебного плана календарного графика на 2016-2017уч.год

Основные задачи физического воспитания:

• укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

• развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

• приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

• развитие координации движений;

• формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Базисный учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида отводит 102 учебных часа для обязательного изучения физической культуры в 3 классе из расчёта 3 учебных часа в неделю.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	***Гимнастика. Акробатика.***	-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; -приёмы выполнения команд « Налево», « направо».	-выполнять команды « Налево», « направо», «кругом»; - соблюдать интервал; -выполнять исходные положения без контроля зрения; -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь»; - сохранять равновесие на наклонной плоскости; -выбирать рациональный способ преодоления препятствия; - лазать по канату произвольным способом; -выбирать наиболее удачный способ переноски грузов.
2	***Лёгкая атлетика.***	-формы прыжка в длину с разбега.	-выполнять разновидности ходьбы; -пробегать в медленном темпе 4 мин.; - бегать на время 60 метров; - выполнять прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.; - прыгать способом « перешагивание» с шагов с разбега.
3	***Подвижные и спортивные игры.***	-расстановку игроков на площадке, -правила перехода играющих; - правила игры в « Баскетбол»; - некоторые правила игры.	-подавать боковую подачу; - разыгрывать мяч на три паса; - вести мяч с различными заданиями; - ловить и передавать мяч.
4	***Лыжная подготовка.***	-как бежать по прямой и по повороту.	-координировать движения рук и ног при беге по поворот; - свободное катание до 200-300 м.; -бежать на лыжах в быстром темпе до 100 м.

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная работа	Домашнее задание	УЛО
1	**Легкая атлетика** Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.	Не предусмотрено в течении всего учебного года.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1			
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1			
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1			
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1			
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1			
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1			
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1			
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1			

11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1			
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1			
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1			
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1			
16	**Подвижные игры с элементами спортивных игр.** Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1			
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1			

22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1			
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1			
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1			
25	**Гимнастика с элементами акробатики** ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1			
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1			
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1			

31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1			
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1			
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1			
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1			
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1			
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1			
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1			
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1			
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1			
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1			
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1			

43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1			
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1			
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1			
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1			
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1			
49	**Лыжная подготовка** ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.		
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1			
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1			
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1			
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1			
54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1			
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1			
56	Ступающий шаг. Эстафеты.	1			
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1			
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1			

59	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1			
60	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1			
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1			
62	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1			
63	Повороты на месте. Эстафеты.	1			
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1			
65	**Подвижные игры с элементами спортивных игр** Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1			
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1			
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1			
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1			

72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1			
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1			
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1			
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1			
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1			
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1			
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1			
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
81	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1			
82	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			

83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1			
84	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1			
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1			
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1			
88	**Легкая атлетика и кроссовая подготовка** Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1			
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1			
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1			
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1			
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1			
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1			
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1			

96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1			
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1			
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1			
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1			
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1			
101	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1			
Итого		102			