

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе требуемых планируемых результатов адаптированной основной общеобразовательной программы МОБУ ООШ №21 д. Новобалтурина.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

3 класс

1. Личностные:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.
положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.
понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

2. Коммуникативные:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем:

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту:

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

3. Регулятивные:

входить и выходить из учебного помещения со звонком;

ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

работать с учебными принадлежностями (инструментами, *спортивным инвентарем*) и организовывать рабочее место;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и 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;

передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

4. Познавательные:

уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;
 уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений,
 рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;
 с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

Содержание тем учебного предмета.

3 класс.

Знания о физической культуре (4 часа)

Правила поведения на уроках физической культуры, Т.Б. Чистота одежды и обуви.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Гимнастика (46 часов).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений.

Лазанье. Висы. Равновесие.

Легкая атлетика (25 часов). Опорные прыжки. Ходьба. Бег. Прыжки.

Коррекционные упражнения (13 часов)

(для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Подвижные игры (12 часов). Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры зимой.

Тематическое планирование

3 класс

Количество часов в год : 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------|--------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 46 |
| 3 | Легкая атлетика | 25 |
| 4 | Коррекционные упражнения | 13 |
| 5 | Подвижные и коррекционные игры | 14 |
| | ИТОГО | 102 |