 **Адаптированная рабочая программа (вариант 7.1)**

**По предмету «Физическая культура»**

**для учащегося 3 класса**

Составитель: Опалев Егор Игоревич,

учитель физической культуры.

2021-2022 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития) вариант 7.2. разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) школы.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

− укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

− совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

− формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

− развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

2 − обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

− реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

− реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

− соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

− расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

− усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

− забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

− улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;

− комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

− создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;

− разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;

− развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;

− развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

− формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; − обогащение познавательной сферы;

− развитие коммуникативной инициативы и активности;

− построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра. 3 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

1. **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана на обучающихся 1, 1доп-4 классов.

В 1, 1 доп. классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

1. **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования,* допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

**Личностные результаты:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травме и ушибах.*

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

**3 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник третьего года обучения научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник третьего года обучения научится:

* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития физических качеств: измерение показателей осанки и физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник третьего года обучения научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выполнять ходьбу разными способами;*
* *выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол, волейбол;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*

1. Основное содержание учебного предмета физическая культура

***Знания по физической культуре***

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения* без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов*: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

**Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные игры и элементы спортивных игр***

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол*: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов*.

*Коррекционно-развивающие игры*: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками*: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом*: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Адаптивная физическая реабилитация***

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

***Коррекционно-развивающие упражнения***

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища*, *выполняемые на месте*: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание*: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки*: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра  (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой  и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание  двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений*: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем);  несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег*: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие*: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание*: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек,  с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Содержание 3 класса**

**Из истории физической культуры**.

**Физические упражнения**

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

**Гимнастика**

Передвижение по гимнастической стенке.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке

**Коррекционно-развивающие упражнения**

**прыжки**

прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед

Прыжки в длину с места толчком двух ног

Прыжки в глубину с высоты 50 см

В длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров

Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки

Прыжки, наступая на г/скамейку

Прыжки в высоту с шага.

**Броски, ловля, метание мяча и передача предметов**

Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»

Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке)

Метание малого мяча в вертикальную цель

Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его

Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола

Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу

Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы

Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.)

Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

**Спортивные игры на материале волейбола**

Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем.

**Легкая атлетика**

*Ходьба с сохранением правильной осанки.*

*Челночный бег*

*Высокий старт с последующим ускорением.*

*Прыжковые упражнения в длину и высоту*

*Челночный бег.*

**Лыжная подготовка**

Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

***Адаптивная физическая реабилитация***

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах

Скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

***Адаптивная физическая реабилитация***

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики**

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела)

Динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг

Динамические упражнения гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы

Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения)

Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений

Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тематическое планирование** | | | | | **Характеристика видов деятельности учащихся** | | |
| **Знания о физической культуре**  **Физическая культура** | | | | | | | | | |
| 1 | | Физическая культура как система  разнообразных форм занятий физическими  упражнениями.  Правила предупреждения травматизма. | | | | | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе | | |
| **Из истории физической культуры** | | | | | | | | | |
| 2 | | Особенности физической культуры разных народов. Олимпийские игры. | | | | | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют | | |
| 3 | | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | | | | |
| **Физические упражнения** | | | | | | | | | |
| 4 | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | | | | | Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | | | | | | | | | |
| 5 | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. | | | | | Умение составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | | |
| **Самостоятельные наблюдения за**  **физическим развитием и физической подготовленностью** | | | | | | | | | |
| 6 | | Измерение длины и массы тела Частота  сердечных сокращений во время выполнения  упражнений. ОРУ с мячами. | | | | | Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | | |
| 7 | | Физическая нагрузка и ее влияние на  повышение частоты сердечных сокращений.  Подвижная игра «Быстро, медленно». | | | | |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | | | | | | | | | |
| 8 | | Подвижные игры на развитие основных  физических качеств «Ловишки», «Третий лишний», «Повтори за мной». | | | | | Умение организовать и про­вести подвижные игры (на спортивных площадках и в спор­тивных залах). | | |
| **Физическое совершенствование Физкультурно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | |
| 9 | | Утренняя зарядка. Комплексы утренней  зарядки, физкультминуток. | | | | | Умение составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки. | | |
| 10 | | Гимнастика для глаз. | | | | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | | | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне. | | | | | | Знать: Т.Б. на гимнастике Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.  Уметь: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | | |
| 12 | | | Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. | | | | | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации  Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине. |
| 13 | | | Передвижение по гимнастической стенке. | | | | | |
| 14 | | | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке | | | | | | Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине. |
| 15 | | | Строевые упражнения. Упражнения в группировке. | | | | | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы |
| ***Коррекционно-развивающие упражнения***  *Прыжки* | | | | | | | | | |
| 16 | | | Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360° | | | | | | Уметь выполнять перемахи, висы.  Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 17 | | | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед | | | | | |
| 18 | | | Прыжки в длину с места толчком двух ног | | | | | |
| 19 | | | Прыжки в глубину с высоты 50 см | | | | | |
| 20 | | | В длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров | | | | | |
| 21 | | | Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки | | | | | |
| 22 | | | Прыжки, наступая на г/скамейку | | | | | |  |
| 23 | | | Прыжки в высоту с шага. | | | | | |
| **Броски, ловля, метание мяча и передача предметов** | | | | | | | | | |
| 24 | | | Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо» | | | | | |  |
| 25 | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке) | | | | | |
| 26 | | | Метание малого мяча в вертикальную цель | | | | | |
| 27 | | | Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его | | | | | |
| 28 | | | Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола | | | | | |
| 29 | | | Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу | | | | | |
| 30 | | | Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы | | | | | |
| 31 | | | Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.) | | | | | |
| 32 | | | Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.). | | | | | |
| 33 | | | Преодоление полосы препятствий с  элементами лазанья и переползания. | | | | | |  |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | | | | |
| 34 | | | Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнении. | | | | | | Умение *бегать* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  *Умение:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; |
| 35 | | | Ходьба с сохранением правильной осанки. | | | | | |
| 36 | | | Беговые упражнения с прыжками. | | | | | |
| 37 | | | Челночный бег | | | | | |
| 38 | | | | Высокий старт с последующим ускорением. | | | | | Умение бегать с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Умение: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) |
| 39 | | | | Прыжковые упражнения в длину и высоту | | | | |
| 40 | | | | Челночный бег. | | | | |
| 41 | | | | Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег. | | | | |
| 42 | | | | Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением. | | | | |
| 41 | | | | Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег. | | | | |
| 43 | | | | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. | | | | |
| 44 | | | | Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте | | | | |
| 43 | | | | | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. | | | |
| 44 | | | | | Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте | | | |
| 45 | | | | | Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением. | | | |
| 43 | | | | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги  Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять технику прыжковых упражнений |
| 44 | | | | Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте | | | | |
| 45 | | | | Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением. | | | | |
| 46 | | | | Прыжки в длину. | | | | |
| 47  48 | | | | Прыжки в высоту.  Спрыгивание. | | | | |
|  |
| 49 | | | | Запрыгивание. | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги  Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять технику прыжковых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. |
| 50 | | | | Спрыгивание и запрыгивание. | | | | |
| 51 | | | | Прыжки со скакалкой. | | | | |
| 52 | | | | Метание малого мяча в вертикальную цель. | | | | |
| 53 | | | | Метание малого мяча на дальность. | | | | |
| **Лыжные гонки Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки** | | | | | | | | | |
| 54 | | | | Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной  подготовкой. Ознакомление обращение с  лыжным инвентарём. Переноска, надевание  лыж, ходьба ступающим шагом. | | | | | Осваивать технику лыжного бега |
| 55 | | | | Ознакомление с техникой передвижения на  лыжах. | | | | | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.  Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 56 | | | | Ознакомление с навыками построения и  перепостроения на лыжах. | | | | |
| 57 | | | | Строевые упражнения на лыжах. | | | | |
| 58 | | | | Ходьба на лыжах с палками. | | | | |
| 59 | | | | Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | | | | |
| 60 | | | |  | | | | |
| **Адаптивная физическая реабилитация**  **Общеразвивающие упражнения**  **На материале лыжной подготовки** | | | | | | | | | |
| 62 | | | | *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте) | | | | |  |
| 63 | | | | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах | | | | |
| 64 | | | | | Скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов | | | |
| 65 | | | | | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; | | | |
| 66 | | | | | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | | | |
| 67 | | | | | Игра на лыжах без палок «Вызов номеров». | | | |
| 68 | | | | | *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | | | |
| 69 | | | | | Передвижение на лыжах: торможения. | | | |
| 70 | | | | | Передвижение на лыжах. Виды торможения. | | | |
| 71 | | | | | Совершенствование скользящего шага без  палок. | | | |
| 72 | | | | | Ознакомление с техникой попеременного  двухшажного шага. | | | |
| **Адаптивная физическая реабилитация**  **Общеразвивающие упражнения**  **На материале гимнастики** | | | | | | | | | |
| 76 | | | | | *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела) | | | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. |
| 77 | | | | | Динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг | | | |
| 78 | | | | | Динамические упражнения гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы | | | |
| 79 | | | | | Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения) | | | |
| 80 | | | | | Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). | | | |
| Адаптивная физическая реабилитация  Общеразвивающие упражнения  **На материале лёгкой атлетики** | | | | | | | | | |
| 81 | | | | | | *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.. | | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Уметь владеть мячом: ведение мяча, остановка мяча. Играть в мини-футбол. |
| 82 | | | | | | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений | | |
| 83 | | | | | Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. | | | |
| 84 | | | | | Подвижная игра «Мини-футбол». | | | |  |
| 85 | | | | | Ведение мяча между предметами. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | | | |
| 86 | | | | | | Точная передача. Игра « Мяч в ворота». Развитие физических качеств. | | |  |
| **Спортивные игры на материале волейбола** | | | | | | | | | |
| 87 | | | | | Прямая нижняя и боковая подача. | | | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |
| 88 | | | | | Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | | | |
| 89 | | | | | Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». | | | | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). |
| 90 | | | | | Передачи в цель. Прямая нижняя подача «Пионербол». Подвижные игры «Мяч соседу» | | | |
| 91 | | | | | Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем. | | | |
| 92 | | | | | Проведение подвижных игр на материале волейбола | | | |
| 93 | | | | | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему». | | | Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения. | |
| 94 | | | | | Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». | | |
| 95 | | | | | Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в движении» | | |
| 96 | | | | | Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | |
| 97 | | | | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | | |
| **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики - 5 ч** | | | | | | | | | |
| 98 | | | | | Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч». | | | Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | |
| 99 | | | | | Подвижные игры ». «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля». | | |
| 100 | | | | | Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». | | |
| 101 | | | | | Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Прокати быстрее мяч» | | |
| 102 | | | | | Подвижные игры с основами акробатики. | | |

**7. Материально техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

|  |
| --- |
| **Основная литература для  учителя** |
| Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. |
| Рабочая программа по физической культуре |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Палка гимнастическая |
| Скакалка детская |
| Мат гимнастический |
| Кегли |
| Обруч пластиковый детский |
| Лента финишная |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| Щит баскетбольный тренировочный |
| Сетка волейбольная |
| Аптечка |