

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 18 имени Дмитрия Александровича
Шеметова поселка Заводской Муниципального образования Ейский
район**

Управление образованием муниципального образования Ейский район

ООШ №18

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель директора

Директор

Е.С.Радченко.
Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

Аущенко Т.В.
от «30» августа 2024 г.

Лущик И.Л.
[Номер приказа] от «30»
августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа

По предмету «Физическая культура»

для учащегося 3 класса

Составитель: Блахов Рустам Шихамович,
учитель физической культуры.

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития) 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 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.

2. 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»

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1, 1 доп-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.

4. 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 лично 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 физической 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, брус, 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 физической 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, брус, 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.

5. 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

Физкультурно-оздоровительная 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организирующие 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.

Самбо. Падение на спину перекатом; повороты.

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 называли – 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 поочередно.

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале самбо

Строевые действия в шеренге и колонне. Специально-подготовительные упражнения. Приемы самостраховки на спине перекатом, на бок перекатом.

Броски: выведение из равновесия. Игры-задания и учебные схватки

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; поднятие 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, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими 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; поднятие 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!», «Равняйся!», «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 X 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: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание 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.

Самбо

Самостраховка на спину перекатом, упражнения на выносливость.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале самбо

Правила поведения на занятиях самбо. Специально-подготовленные рисунки самбо. Приёмы самостраховки: на спине перекатом, на боку перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину, на боку кувырком .

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 поочередно.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс 102 часа

№ уро ка	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре <u>Физическая культура</u>		
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
<u>Из истории физической культуры</u>		
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.	
<u>Физические упражнения</u>		

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).
<u>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</u>		
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».	
<u>Самостоятельные игры и развлечения</u>		
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 <u>Физкультурно – оздоровительная деятельность</u>		
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 отдельно 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 отдельно и комбинации
13	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.
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 <i>Прыжки</i>		
16	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°	Уметь выполнять перемахи, висы.

17	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
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.	
<i>Легкая атлетика</i>		
34	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях.	<p>Умение <i>бегать</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Умение:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p>
35	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
36	Беговые упражнения с прыжками.	
37	Челночный бег	
38	Высокий старт с последующим ускорением.	
39	Прыжковые упражнения в длину и высоту	<p>Умение <i>бегать</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Умение: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</p>
40	Челночный бег.	
41	Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег.	
	Беговые упражнения с высоким стартом	

42	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.	
Самбо Подвижные и спортивные игры на материале самбо		

54	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращении инвентарём.	Осваивать технику падения на спину перекатом
55	Ознакомление с техникой падения на спину перекатом	Уметь: правильно выполнять падение на спину перекатом
56	Ознакомление с навыками построения и перепостроения .	Уметь: Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. · Уметь: Разминка в движении по коврику ·
57	Общеразвивающие упражнения при занятиях самбо.	
58	Ходьба на лыжах с палками.	
59	Эстафеты в передвижении на ковре, упражнения на выносливость и координацию.	
60		
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале самбо		
62	<i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела места на место	
63	Комплексы общеразвивающих	

	упражнений с изменением поз тела	
64	Перекааты по коври самбо	
65	Наклон вперед из положения сидя	
66	Опорный прыжок	
67	Подвижные игры с лентами самбо	
68	<i>Развитие выносливости:</i> передвижение в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
69	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
70	Передвижение по ковру.	
71	Совершенствование падения на спину	
72	Полоса препятствий с элементами самбо	

**Адаптивная физическая реабилитация
Общеразвивающие упражнения
На материале гимнастики**

76	<i>Развитие силовых способностей:</i> 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	<i>Развитие координации:</i> 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 поочередно.	
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».	<p>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.</p>
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».	<p>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.</p>
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
Ковер самбо
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка волейбольная
Аптечка