

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки от 19.12. 2014 г. № 1599)

2. Адаптированная основной общеобразовательной программе для детей с легкой умственной отсталостью (с нарушением интеллект) (ФГОС УО)

3.Программа развития МАОУ ООШ №14.

4.Государственная учебная программа для под редакцией Воронковой В.В., 2008 г. «Подготовительный 1-4 классы» «Физическое воспитание » (автор: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой)

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем раз­ви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит ***личностным*** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

**Личностные результаты должны отражать**:

* осознание себя как гражданина России;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии при­роды;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
* владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно­пространственной организации;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Учащиеся должны знать:**

* -правила поведения на уроках;
* -свое место в строю;
* -как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!»;
* -кто такой «направляющий», «замыкающий»;
* -как правильно дышать во время ходьбы и бега;
* -как подготовиться к занятиям на лыжах;
* -правила игр.

**Учащиеся должны уметь:**

* -выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
* -принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
* -сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
* -не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
* -метать мячи;
* -отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться на заданный ориентир;
* -прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
* -выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж;
* -выполнять правила порядка и правила игр.

**Межпредметные связи**

* ***Математика:*** Сложение и вычитание в пределах 10. Понятия: меньше на, больше на. Единицы длины – сантиметр, дециметр. Название и обозначение чисел от 11 до 20.
* ***Русский язык:*** Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.
* ***Развитие устной речи:*** Названия предметов, характеристика их по форме, цвету, размеру. Сравнение двух предметов, выявление их сходства и различия. Правильные полные ответы на вопросы.

**Предметные результаты** имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Предметные результаты должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровен**ь. | **Достаточный уровень.** |
| представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;  выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Состав базовых учебных действий обучающихся:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Личностные базовые учебные действия** | * осознание себя как ученика, заинтересованного   посещением школы;   * способность к осмыслению социального окружения и социальной роли ученика; * самостоятельность в выполнении учебных заданий; * самостоятельность в выполнении поручений; * понимание личной ответственности за свои поступки на основе правил поведения в классе, детском коллективе, образовательном учреждении; * стремление к безопасному поведению в природе и обществе. |
| 1. **Регулятивные базовые учебные действия** | * входить и выходить из учебного помещения со звонком; * ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); * пользоваться учебной мебелью; * адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.) * работать с учебными принадлежностями   (инструментами, спортивным инвентарем)   * организовывать рабочее место; * передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; * принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; * активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия; * оценивать действия одноклассников; * соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. |
| 1. **Познавательные базовые учебные действия** | * выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; * устанавливать видо - родовые отношения предметов; * делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; * пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями; * читать; * писать; * наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя. |
| 1. **Коммуникативные базовые учебные действия** | * вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс); * использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; * обращаться за помощью и принимать помощь; * слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; * договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации. |

**Содержание программы.**

**Место учебного предмета в учебном плане**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **3** | **Год** |
| **Количество часов** | **3 часа в неделю** | 1. **/102** |

**Место курса в учебном плане**

В учебном плане для уроков физкультуры предусмотрено:

3 класс: 1 четверть: 8,5 недель, 26 часов; 2 четверть: 7,5 недель, 22 часов;

3 четверть 10 недель, 30 часов; 4 четверть: 8 недель, 24 часов. Всего 102 час.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темы разделов.** | **Кол-во часов**  1 класс | **Кол-во часов**  2 класс |
| 1. Знания о физической культуре. | 6 ч. | 6ч. |
| 1. Гимнастика. | 26 ч. | 26 ч. |
| 1. Лёгкая атлетика. | 27 ч. | 30 ч. |
| 1. Лыжная подготовка. | 8 ч. | 8 ч. |
| 1. Игры. | 30 ч. | 30 ч. |
| 1. Конькобежная подготовка | 2 ч. | 2 ч. |
| Итого: | 99ч. | 102 ч. |

**Содержания предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем раз­ви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**Лыжная и конькобежная подготовка**

Лыжная подготовка

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготов­ка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупрежде­ние травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

**Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» во 2 классе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Критерии оценивания** |
| I уровень (высокий) | Выполняют нормативы в соответствии высокому уровню. Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике. |
| II уровень (средний) | Выполняют нормативы в соответствии среднему уровню. Выполняют упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике. |
| III уровень  (ниже среднего) | Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений. |

**Обучающиеся к концу 2 класса должны знать и уметь:**

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- знать названий снарядов и гимнастических элементов;

- выполнять команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;

- выполнять построение в шеренгу и равнение по носкам;

- выполнять перестроение из колонны по одному в круг; перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; расчет по порядку;

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;

- выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги;

- выполнять лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;

- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с предметом, боком приставным шагом, по наклонной скамейке, по начерченной линии);

- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, по разметке;

- выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий;

- бежать на скорость до 30м, в медленном темпе до 2мин;

- выполнять прыжки в длину и высоту с шага;

- выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели и на дальность;

- выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах);

- выполнять специальные и коррекционные упражне­ния, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);

- выполнять упражне­нияобщей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: бег 30м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе (в висе лежа).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Мальчики | | | девочки | | |
| высокий | средний | нижесреднего | высокий | средний | нижесреднего |
| 1 | Бег 30м (сек) | 6,5 | 6,8 | 7,2 | 6,8 | 7,0 | 7,4 |
| 2 | Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,2 | 10,6 | 10,5 | 10,8 | 11,2 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 145 | 125 | 90 | 135 | 125 | 80 |
| 4 | Подтягивание в висе/в висе лежа (раз) | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 |

**Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 3 классе.**

**Спортивное оборудование*.***

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический 1шт
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбол., фанера 2шт
4. Стенка гимнастическая шведская 3шт
5. Скамейка гимнастическая 2шт
6. Стенка шведская с турниками 1шт
7. Стенка гимнастическая для лазания 1 шт
8. Лавка гимнастическая 1шт
9. Стойка для прыжков в высоту 2шт

**Спортивный инвентарь.**

1. Мат гимнастический 17шт
2. Канат
3. Лыжи
4. Мяч баскетбольный 2шт
5. Мяч волейбольный 2шт
6. Мяч футбольный 2шт
7. Обруч пластиковый детский
8. Сетка волейбольная 1шт
9. Секундомер 1шт
10. Скакалка детская.10 шт.
11. Кегли.
12. Рулетка измерительная.

**Календарно-тематическое планирование**

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | Основное содержание | Характеристика видов деятельности | Дата |
| 1 | Легкая атлетика  5 часа | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Подвижные игры на спортивной площадке. | 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. | Учатся следить за своим са­мочувствием, выполнять указания учителя, соблю­дать правила техники без­опасности. |  |
| Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 2 |  | Строевые упражнения. Правила поведения в спортзале. | 2 |  |  |
| 4 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. | 2 | Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела.  Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей, внедрение прыжков. | Находят различия в техни­ке выполнения ходьбы, бега и других способах пере­движения человека (прыж­ки, перекаты, кувырки и т. д.). Определяют, что общего и в чём различия техники бега и ходьбы.  Учатся изменять скорость передвижения при беге. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревнова­тельной |  |
| 6 | Подвижные игры  5 часов | Подвижные игры с мячом. | 5 | Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает»Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей |  |
| 11 | Легкая атлетика  2 часа | Прыжки в высоту с шага, с небольшого разбега. | 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей | Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений.  Выполняют прыжки в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги |  |
| 12 |  | Бег на скорость до 30 м. | 1 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости |  |  |
| 13 | Подвиж. игры  5 часов | Подвижные игры на спортивной площадке. | 5 | Инструктаж по ТБ. Игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 18 | Гимнастика  13 часов | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, мета­нии, прыжках.  Построение в шеренгу и равнение по носкам. | 3 | Теоретический материал. Коррекция техники построений. | Закрепляют умения пра­вильного выполнения ос­военных строевых приёмов и упражнений.  Учатся выполнять новые строевые |  |
|  |
| 21 |  | Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смир­но!».  . Основная стойка. Обучение построению в колонну по одному. Обучение перестроению из шеренги в круг, взявшись за руки. | 2 | Движение и передвижение строем |  |
| 23 |  | Правила поведения в спорт зале и правила ТБ на занятиях гимнастикой. Обучение размыканию в шеренге, в колонне, поворотом, выполнению команд. Комплексы упражне­ний с гимнастически­ми палками, флажка­ми. | 2 | Гимнастические упражнения. | Описывают технику гим­настических упражнений на спортивных снарядах.  Осваиваюттехнику гимнас­тических упражнений на спортивных снарядах. |  |
| 25 |  | Лазанье по наклонной гимнастической ска­мейке (угол 20°) | 1 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 26 |  | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | 2 | Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела.  Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. |  |
| 28 |  | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | 2 | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей, внедрение прыжков. |  |
| 30 |  | Ходьба по гимнастичес­кой скамейке с предме­тами. | 1 | Гимнастика. | Осваивают технику разучи­ваемых упражнений. Демонстрируют произволь­ную комбинацию гимнастических упражнений с учётом своей индивидуальной под­готовленности (по желанию) |  |
| 31 | Легкая атлетика  5 часов | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 1 |  |  |
| 32 |  | Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега. | 2 | Овладевают техникой выпол­нения прыжковых упраж­нений и совершенствуют её. |  |
| 34 |  | Ходьба с высоким под­ниманием бедра, в полуприседе. | 2 |  |  |
| 36 | Подвижные игры Коррекционные упражнения  5 часов | Подвижные игры. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 5 | Инструктаж по ТБ. «Мы космонавты», «Белые медведи», «Вышибалы». | Получают навыки еже­дневного выполнения утренней гигиенической гимнастики (зарядки). |  |
| 41 | Гимнастика  3 часа | Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». | 3 | Выполнение строевых упражнений. | Закрепляют умения пра­вильного выполнения ос­военных строевых приёмов и упражнений.  Учатся выполнять новые строевые команды. |  |
| 44 | Знания о физической культуре  2 часа | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | 2 | Выполнение дыхательной гимнастики. Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела. | Уясняют значение дыха­тельной гимнастики. |  |
| 46 | Гимнастика  10 часов | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.Ходьба по гимнастичес­кой скамейке на носках с различным движением рук | 2 | Ходьба по гимнасти­ческой скамейке с различным движением рук. | Осваивают технику разучи­ваемых упражнений . |  |
| 48 |  | Обучение элементам акробатических упражнений (группировка лежа на спине, в упоре стоя). Перекаты. | 2 | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости |  |  |
| 50 |  | Обучение лазанью (передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезание под препятствие). | 2 | Выполнение прыжков в длину и высоту с различными условиями. |  |  |
| 52 |  | Обучение висам из упора в положении присев и лежа на матах. | 2 | Метание мяча по цели. | Овладевают техникой выпол­нения метательных упраж­нений и совершенствуют её. Выполняют метание мяча на дальность, в горизонталь­ную и вертикальную цель. |  |
| 54 |  | Выполнение упражнений на равновесие (ходьба, стойка на носках, кружение на месте). | 2 | Строевые упражнения. |  |
| 56 | Подвижные игры  9 часов | Подвижные игры. Подбрасывание мяча вверх до определенно­го ориентира. Выполне­ние исходных положе­ний рук по словесной инструкции учителя. | 3 | Выполнение игровых заданий. | Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при вы­полнении передвижений. |  |
| 59 |  | Подвижные игры зимой. | 3 | Игры «Попади в ворота», «Тир на снегу», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Финские гонки», «В три ноги». |  |
| 62 |  | Игры с метанием. | 3 | «Пятнашки», «Ляпы с мячом», эстафеты. |  |
| 65 | Легкая атлетика  5 часов | Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой. | 2 | Соревновательные упражнения. |  |
| 67 |  | Обучение прыжкам в длину с места. Строевые упражнения, команды | 2 | Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». |  |
| 69 |  | Обучение прыжкам в длину с места. Комплексы упражне­ний с гимнастически­ми палками, флажка­ми, мячами. | 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных и координационных способностей |  |
| 70 | Конькобежная подготовка  2 часа | Правила ТБ на занятиях конькобежной подготовки. Одежда и обувь конькобежца. | 2 | Подготов­ка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупрежде­ние травм и обморожений при занятиях на коньках. | Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. |  |
| 72 | Лыжная подготовка  8 часов | Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Одежда и обувь для занятий на улице зимой. | 2 | Приобретение знаний о пользе лыжной подготовки и способах передвижения на лыжах. Овладевают техникой передвижения на лыжах и совершенствуют её.  Подготовительные упражнения в обращении с лыжами, выполнение различных команд, изучение техники подъема, спуска; изучение различных видов передвижений на лыжах; длительные забеги. | Овладевают техникой пере­движения на лыжах и со­вершенствуют её. Преодолевают на лыжах 100-600м в спокойном темпе |  |
| 74 |  | Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж. | 1 |  |
| 75 |  | Обучение ходьбе приставным шагом. | 1 |  |
| 76 |  | Обучение ходьбе ступающим шагом. Прогулка на лыжах. | 1 |  |
| 77 |  | Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. | 1 |  |
| 78 |  | Передвижение на лыжах до 100 м | 1 |  |
| 79 |  | Передвижение на лыжах до 200м | 1 |  |
| 80 | Подвижные игры  3 часа | Подвижные игры на свежем воздухе | 3 | Игры «Попади в ворота», , «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Финские гонки», «В три ноги». | Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при вы­полнении передвижений. |  |
| 83 | Теоретические знания  2 часа | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку. | 1 | Строевые упражнения. |  |
| 84 |  | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | 1 | Для чего нужна дыхательная гимнастика, гимнастика в различных и.п., гимнастика. | Демонстрируют технику выполнения упражнения. |  |
| 85 | Легкая атлетика  5 часов | Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой. | 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба парами по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие скоростных и координационных способностей |  |
| 88 |  | Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой. | 3 |  |  |
| 90 | Подвижные игры  3 часа | Игры с эле­ментами общеразвивающих упражне­ний. | 3 | Игры, вклю­чающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Воробьи и кошка», «Лягушки и цапля*»* и др. | Взаимодействуют с одноклассниками при вы­полнении передвижений. |  |
| 93 | Легкая атлетика  8 часов | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простей­ших препятствий. Бег на короткие дистанции 30, 100, 200м | 3 | Разучивание бега на месте. |  |
| 96 |  | Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрыты­ми глазами. Бег на короткие дистанции 30, 100, 200м | 3 | Ориентация в пространстве с закрытыми глазами. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  | Подведение итогов. Другие виды двигательной активности. Лазанье по определенным ориен­тирам, изменение на­правления лазанья. | 1 | Лазание. | Уясняют, какие мышцы развивают лазанье и какие важные качества они фор­мируют.  Демонстрируют технику лазанья и перелезания раз­личными способами |  |
| 100 |  | Выполнение различных упражнений без конт­роля и с контролем зре­ния. | 1 | Ориентация в пространстве с закрытыми глазами. |  |
| 101-102 | Теория  2 часа | Другие виды спорта. Просмотр видео фильмов, викторины, комплексы уп­ражнений со скакал­ками. Подведение итогов. | 2 | Упражнения со скакалкой.  Домашние задания на лето, индивидуальные комплексы на лето. |  |
| Всего 102 часа | |  |  |  |  |  |