

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский
район Удмуртской Республики в лице Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской
Республики"
МБОУ Кизнерская сельская ООШ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
на педсовете

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Беспалова М.Н.
Протокол №4
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Протокол №7
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Приказ №57
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа

ПО предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся

с нарушениями опорно-двигательного аппарата

вариант 6.1.

3 КЛАСС

с. Кизнер, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка

Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся с нарушением опорно - двигательного аппарата (вариант 6.1)

разработана на базе основополагающих документов современного российского образования.

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009г);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Рабочая программа «Физическая культура», авторы :Лях В.И. Учебно-методический комплекс «Школа России». Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И., 1-4 классы Издательство: «Просвещение», 2014.
- Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2014.

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает особенности психофизического развития обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА), содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности обучающегося с НОДА посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания обучающихся с НОДА:

- Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- Улучшение показателей физического развития;
- Освоение жизненно-важных двигательных умений, навыков и качеств;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
 - повышение физической и умственной работоспособности; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности интереса к регулярным занятиям физической культурой;
 - воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
 - обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
 - соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Основные принципы реализации программы:

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с НОДА;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с НОДА, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с НОДА в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с НОДА, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.
- Учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

РАЗДЕЛ 2. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе 3 часа в неделю, в год-102ч.

РАЗДЕЛ 3. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 4. Содержание курса

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х- хо), как студят чай (ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию (вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулаки разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции в локомоторных – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую (левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.

Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и

Подощвенное сгибание стопы с поочередным касанием по ла пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча.

Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид.задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полуна расстоянии 1м.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек.Подтягиваниенарукахсразогнутойголовойлёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид.коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам(флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату(черте).

Построение в колонну по одному вдоль каната(черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий(сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним

флажком, двумя сверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (сподниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой.

Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с маленькими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально.

Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-бшт.).

Подвижные игры.

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч». Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекачиванием и перебрасыванием мяча.

Скандинавская ходьба (ходьба с палками, Nordic walking) - это вид двигательной активности, где к обычной, привычной с детства ходьбе, добавлено активное использование специально разработанных для этого палок и применяется определенная методика занятий.

Скандинавская ходьба является одновременно и эффективным, и безопасным видом физической активности, она способна решить задачи общего развития и укрепления здоровья учащихся. Скандинавская ходьба положительно влияет на нервную систему и выработку «положительных» гормонов: эндорфина, дофамина и серотонина, что является профилактикой стрессов и депрессий. Зафиксировано, что и память. Занятие со скандинавской ходьбой может оказать существенное положительное влияние на процесс физического формирования школьника.

- . Занятия со скандинавской ходьбой положительно воздействуют на все 12 систем человеческого организма, оставаясь при этом абсолютно безопасной
 - во время занятия скандинавской ходьбой задействуется около 90% мышц человека,
 - регулярные занятия скандинавской ходьбой помогают уменьшить боль в области шеи, спины,
 - ходьба с палками на 26% снижает нагрузку на **тазобедренные**, коленные и голеностопные суставы по сравнению с обычной ходьбой без палок,
 - скандинавская ходьба увеличивает образование «позитивных» гормонов (радости, счастья и удовольствия),
 - скандинавская ходьба поддерживает устойчивость к стрессам и улучшает состояние людей с нарушениями психики, занятия скандинавской ходьбой помогают улучшить осанку. Этот вид физкультуры полезен для детей с проблемами в тазобедренном суставе.

РАЗДЕЛ 5. Тематическое планирование уроков физической культуры для обучающихся с НОДА
предусматривает:

- Частичное выполнение учебной программы в соответствии с возможностями обучающегося с НОДА.
- Сокращение числа и объема учебных заданий с акцентированием внимания на главных, ключевых темах, понятиях.
- Альтернативное замещение трудно выполнимых заданий.
- Предоставление выбора объекта изучения в рамках одной темы.
- Планирование предусматривает включение разделов (модулей), обеспечивающих коррекционно-развивающую направленность образования.

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена:

В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные.

- Не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащихся, а используются доступные им виды заданий.

Весь материал условно разделён на следующие разделы:

- общеразвивающие и корригирующие упражнения,
- прикладные упражнения,
- подвижные игры.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции поздно-тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование локомоторно-статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Из подвижных игр в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказаны к занятиям тем или упражнениям, учитывая что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

- длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений
- упр.с длительным статическим напряжением

- упор и висы(для детей с ДЦП с локализацией в верх нем плечевом поясе)
- упр., развивающие подвижность в суставах(при артродезах суставов)
- формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления)
- наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника)
- прыжки, бег.

Тематическое распределение часов по учебному предмету 3 КЛАСС

№п.п.	Вид программного материала	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	2
2	Гимнастика с элементами акробатики	23
3	Подвижные игры	20
4	Легкоатлетические упражнения	23
5	Скандинавская ходьба	34
Итого:		102

Характеристика видов деятельности

Название раздела	Характеристика видов деятельности учащихся
Основы знаний. Теоретические сведения.	Теоретические сведения. Требования к уровню подготовки учащихся. Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливании, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режима дня, двигательный режим.
Развитие двигательных способностей (ОФП).	Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения, Развитие силы мышц. Требования к уровню подготовки учащихся. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять основные виды передвижения, выполнять упражнения в равновесии, Выполнять упражнения с предметами и без.

Профилактические и корректирующие упражнения.	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Требования к уровню подготовки учащихся. Выполнять индивидуальные комплексы корректирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Иметь представления. Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.
Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Седы. Упоры. Группировка, перекаты назад. Упражнения в равновесии. Передвижение по узкой по повышенной опоре. Требования к уровню подготовки учащихся. Знать и
	уметь выполнять акробатические упражнения: группировка, перекаты, седы. Уметь выполнять, просты висы на гимнастической стенке, уметь выполнять упражнения в равновесии.
Подвижные и спортивные игры	Переда, бросок мяча. Адаптированная игра «Ручной мяч». Ведение мяча на месте. ОРУ с мячами. Броски в цель: Дартс. Бочча. «Напольный теннис», Требования к уровню подготовки учащихся. Уметь выполнять передачу мяча в парах, тройках различными способами. Знать правила игры: «Ручной мяч», «Бочча», «Напольный теннис». Уметь выполнять упражнения с мячами. Владеть основными техническими приемами
Легкая атлетика	Ходьба. Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность. Броски, толчок набивного мяча. Требования к уровню подготовки учащихся. Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Иметь представление о технике толкания набивного мяча.
Скандинавская ходьба	История. Обучение ходьбе. Закрепление.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (102 ч)

I четверть– 27ч

II четверть– 21ч

III четверть–30ч

IV четверть–24ч

№ п-п	Темы уроков	Кол-во часов
1	Физическая культура. Инструктаж по ТБ	
2	Составление режима дня.	
3	Утренняя зарядка	
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	
5	Скандинавская ходьба.	
6	Подвижные игры	
7	Скандинавская ходьба.	
8	Основные движения из положения лежа.	
9	Основные движения из положения лежа, смена направления.	
10	Скандинавская ходьба.	
11	Основные движения из положения лежа, смена направления.	
12	Подвижные игры	
13	.Скандинавская ходьба.	
14	Скандинавская ходьба	
15	Элементы строевой подготовки.	
16	Скандинавская ходьба	
17	Подвижные игры	
18	Команды «Равняйсь», «Смирно».	
19	Основные виды передвижения.	
20	Скандинавская ходьба	
21	Скандинавская ходьба	
22	Подвижные игры	
23	Передвижение по-пластунски.	
24	Скандинавская ходьба	
25	Передвижение по-пластунски.	
26	Упражнения в равновесии.	
27	Скандинавская ходьба	
28	Скандинавская ходьба	
29	Скандинавская ходьба	
30	Скандинавская ходьба	
31	Подвижные игры	
32	Дыхательная гимнастика	
33	Скандинавская ходьба	
34	Упражнения для формирования правильной осанки.	
35	Упражнения для формирования правильной осанки.	
36	Скандинавская ходьба	
37	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	
38	Подвижные игры	
39	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	
40	Упражнения для развития вестибулярного аппарата	

41	Подвижные игры	
42	Скандинавская ходьба	
43	Развитие координационных способностей.	
44	Подвижные игры	
45	Скандинавская ходьба	
46	Скандинавская ходьба	
47	Упражнения для формирования свода стопы	
48	Упражнения для формирования свода стопы	
49	Контрольная работа за 1 полугодие Упражнения для формирования свода стопы	
50	ОРУ на развитие гибкости без предметов	
51	ОРУ на развитие гибкости без предметов	
52	Скандинавская ходьба	
53	ОРУ на развитие гибкости с малыми мячами.	
54	Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях.	
55	Скандинавская ходьба	
56	Акробатические упражнения.	
57	Акробатические упражнения.	
58	Скандинавская ходьба	
59	Подвижные игры	
60	Подвижные игры	
61	Перекаты в группировке вправо-влево.	
62	.Подвижные игры	
63	ОРУ на развитие силы мышц туловища.	
64	Скандинавская ходьба	
65	Различные виды хватов	
66	Висы.	
67	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки	
68	ОРУ для мышц плечевого пояса.	
69	ОРУ для мышц плечевого пояса.	
70	Преодоление препятствий произвольным способом.	
71	Скандинавская ходьба	
72	Ритмические и танцевальные упражнения.	
73	Ритмические и танцевальные упражнения.	
74	Ритмические и танцевальные упражнения.	
75	Ритмические и танцевальные упражнения.	
76	Скандинавская ходьба	
77	Подвижные игры	
78	Подвижные игры	
79	Скандинавская ходьба	
80	Подвижные игры	
81	Подвижные игры	
82	Скандинавская ходьба	
83	Подвижные игры	
84	Подвижные игры	
85	Подвижные игры	
86	Скандинавская ходьба	
87	Метание малого мяча.	
88	Метание малого мяча.	
89	Скандинавская ходьба	
90	ОРУ на развитие подвижности плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	
91	ОРУ на развитие силы плечевого пояса и суставов верхних	

	конечностей.	
92	Скандинавская ходьба	
93	Скандинавская ходьба	
94	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	
95	Скандинавская ходьба	
96	Подвижные игры	
97	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	
98	Скандинавская ходьба	
99	Метание мяча на заданное расстояние.	
100	Итоговая контрольная работа. Скандинавская ходьба	
101	Подвижные игры	
102	Метание мяча на дальность.	

Литература

1.Лях В. И. Физическая культура. 1—4 классы: учеб, для общеобразоват. учреждений/ -14-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 190 с.

2.Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации.1-4 классы.-

М. . : Просвещение, 2021

ВАРИАНТ 1**Контрольных измерительных материалов по учебному предмету****ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА(3класс)****1. Что понимается под закаливанием**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

2. Закаливающие процедуры следует начинать со бливания

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;

3. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;

4. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

- а) двигательный режим.
- б) рациональное питание.
- в) личная и общественная гигиена.

5. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания,
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки.

6. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в каком возрасте?

- а) 10 лет
- б) 8 лет
- в) 7 лет

7. С какого времени ведется счет античных ОИ?

- А) с 392 г. н. э.
- б) с 432 г. до н. э.
- в) с 776 г. до н. э.

8. В Древней Греции победителей игр называли:

- а) олимпиониками
- б) гимнастами

в) элланодики

9. Самоконтроль—это:

- а) оценка и контроль твоего самочувствия после занятий физическими упражнениями;
- б) название спортивного инвентаря
- в) время, затраченное на тренировку и занятия спортом

10. Легкая атлетика—один из самых популярных видов спорта ,она включает:

- а) бег, прыжки, ходьба, метание;
- б) бег и прыжки
- в) игры, бег, прыжки ,ходьба

11. Различают пять основных двигательных способностей:

- а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;
- б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила
- в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость

12. Физкультминутки – это:

- а) упражнения для восстановления организма после умственной работы;
- б) спортивные игры, которые изучаются на уроках физкультуры;
- в) домашние задания ,которые задают на уроках физкультуры.

13. Соотнесите между собой содержание двух столбцов. Впишите правильный ответ с указанием цифры и буквы.

Сопоставьте фамилии спортсменов, завоевавших золотые медали на олимпиаде в Сочи и виды спорта, в которых они добились успеха.

Ф.И.спортсменов	Виды спорта
1.Александр Третьяков	А)шорт-трек
2.Виктор Ан	Б)фигурное катание
3.Аделина Сотникова	В)скелетон
4.Антон Шипулин	Г) биатлон

ОТВЕТЫ:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ответ	б	в	в	а	б	в	в	а	а	а	а	а	А2,Б3,В1,Г4

