

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Адаптированная рабочая программа для обучения детей с задержкой психического развития*** по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, «Примерной программы по учебным предметам», авторской программы В. И. Ляха – УМК «Школа России».

 Содержание авторской программы полностью *соответствует* требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования , но внесены  **дополнения и изменения .**

 - *Раздел «Плавание» заменён разделом «Лёгкая атлетика»(10 часов);*

**Физическая культура** - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

***Целью*** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач***:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

* принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;
* принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
* деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
* интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Данная программа учитывает **особенности детей с задержкой психического развития**

* Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
* Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
* Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
* Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
* Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития.
* У детей с ЗПР наблюдается отставание в развитии всех форм мышления;
* Учащиеся характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в

тесной связи с умственным, нрав­ственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

* коррекция и компенсация нарушений физического раз­вития;
* развитие двигательных возможностей в процессе обу­чения;
* формирование, развитие и совершенствование двига­тельных умений и навыков;
* развитие у учащихся основных физических качеств, при­витие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
* укрепление здоровья, содействие нормальному физи­ческому развитию.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна спо­собствовать социализации ученика в обществе, формирова­нию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться ***следующие принципы***:

* индивидуализация и дифференциация процесса обу­чения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных пси­холого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

 Учителю физического воспитания необходимо разби­раться в структурах дефекта аномального ребенка; знать при­чины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нару­шений.

На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися 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 метапредметныхрезультат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

**Личностные** универсальные учебные действия

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;

3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;

13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;

7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

 **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

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

Выпускник получит возможность:

* 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 с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

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

Выпускник получит возможность научиться:

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
* 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 по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Критерии оценивания знаний по физической культуре**

 **Оценка успешности учащихся по физической культуре:** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (тесты, устные ответы), степень овладения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. При оценке успешности ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремления к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

 Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5**" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре. Допущено 3 ошибки.

**Оценка "3" -** упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные 4 ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, более 5 ошибок; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

 Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Уровень физической подготовленности***

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание ввисе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего ***405 ч***), в 1 классе – ***99 ч,*** во 2 классе – ***102 ч,*** в 3 классе – ***102 ч*,** в 4 классе – ***102 ч.***

 Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Предмет «Физическая культура» изучается во 2-4 классах из расчета 3 ч в неделю – ***102***  часа всего.

**Содержание учебного предмета**

**ФИЗКУЛЬТУРА 3 класс**

 **(для обучающихся с задержкой психического развития)**

Содержание первого раздела «***Знания о физической культуре***» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «***Способы физкультурной деятельности***» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела ***«Физическое совершенствование***» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря.

***Из истории физической культуры.*** История физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

***Физические упражнения.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

**Способы физкультурной деятельности.**

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

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие. Висы: вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

*Опорные прыжки*: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Строевые упражнения:* Команды «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый втрой рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте. Перестроение в движении из одной колонны в две, три, четыре.

***Легкая атлетика .***

*Понятия:* эстафета команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах в беге, прыжках, метании, техника безопасности на занятиях.

*Ходьба:* ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприрседе, с различным положение рук, под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, в приседе.

*Бег:* обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.

*Бег на выносливости:* равномерный, медленный, до 5-8мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Бег на скорость:* бег с максимальной скоростью до 60м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние до 30м.

*Прыжки:* на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60см.; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10прыжков); прыжки в длину с разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

*Метание:* метание малого мяча с места; в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность и заданное расстояние.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход с палками и без палок; подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.

 *Поворот:* переступанием вокруг пяток и носков лыж, повороты переступанием в движении.

*Подъемы* «лесенкой» и «елочкой».

***Подвижные и спортивные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Выжигала», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пустое место», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передачи мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места;

*Подвижные игры:* «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Овладение мячом», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини баскетбол.

*Футбол:* удар по недвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале футбола;

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры;

**Формы и методы физического воспитания**

**Методы**

- метод строго регламентированного упражнения;

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- соревновательный метод (использование упражнений в игровой форме);

- словесный метод;

- метод непосредственной наглядности.

**Формы**

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

**Специфические принципы физического воспитания:**

- сознательности и активности;

- наглядности;

- принцип доступности и индивидуализации;

- непрерывности процесса физического воспитания;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

**Виды контроля:**

- Предварительный контроль;

- оперативный контроль;

- текущий контроль;

- этапный контроль;

- итоговый контроль

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

**УМК «Школа России».**

**Литература для учителя**

Примерные образовательные программы общего начального образования

М. Просвещение, 2009 г.

**Рабочие программы**« Школа России» .Физическая культура. 3 класс. авт.: В.И. Лях

М. Просвещение , 2012 г.

**Поурочные разработки по физкультуре**, 3 кл.(авт. А. Ю. Патрикеев)

М.:ВАКО, 2013 г.**Литература для учащихся*Учебник.*** Физическая культура, 1 - 4 класс.(авт: В. И. Лях).М.: Просвещение, 2011 г

**Календарно – тематическое планирование**

**Физическая культура 3 класс (для обучающихся с ЗПР) на 2018-2019 уч.г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Дата план*** | ***Дата факт*** | ***№ урока*** | ***Тема урока*** |
| 03.09 |  | 1. | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. |
| 05.09 |  | 2. | Тестирование бега на 30 см с высокого старта. |
| 07.09 |  | 3. | Техника челночного бега.  |
| 10.09 |  | 4. | Тестирование челночного бега 3x10 м. |
| 12.09 |  | 5. | Способы метания мешочка (мяча) на дальность. |
| 14.09 |  | 6. | Тестирование метания мешочка на дальность. |
| 17.09 |  | 7. | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. |
| 19.09 |  | 8. | Спортивная игра «Футбол». |
| 21.09 |  | 9. | Прыжок в длину с разбега.  |
| 24.09 |  | 10. | Прыжок в длину с разбега на результат.  |
| 26.09 |  | 11. | Прыжки в длину с разбега и с места. Подвижная игра «Пятнашки». |
| 28.09 |  | 12. | Спортивная игра «Футбол». Пас мяча ногой. |
| 01.10 |  | 13. | Тестирование метания малого мяча на точность.  |
| 03.10 |  | 14. | Тестирование наклона вперед из положения стоя.  |
| 05.10 |  | 15. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.  |
| 08.10 |  | 16. | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 10.10 |  | 17. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. |
| 12.10 |  | 18. | Тестирование виса на время.  |
| 15.10 |  | 19. | Подвижная игра «Перестрелка».  |
| 17.10 |  | 20. | Футбольные упражнения. |
| 19.10 |  | 21. | Футбольные упражнения в парах. |
| 22.10 |  | 22. | Различные варианты футбольных упражнений в парах.  |
| 24.10 |  | 23. | Подвижная игра «Осада города». |
| 26.10 |  | 24. | Броски и ловля мяча в парах. |
| 07.11 |  | 25. | Закаливание.  |
| 09.11 |  | 26. |  Ведение мяча.  |
| 12.11 |  | 27. | Подвижные игры.  |
| 14.11 |  | 28. | Кувырок вперед. |
| 16.11 |  | 29. | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. |
| 19.11 |  | 30. | Варианты выполнения кувырка вперед. |
| 21.11 |  | 31. | Кувырок назад. |
| 23.11 |  | 32. | Кувырки. |
| 26.11 |  | 33. | Круговая тренировка. |
| 28.11 |  | 34. | Стойка на голове.  |
| 30.11 |  | 35. |  Стойка на руках. |
| 03.12 |  | 36. | Круговая тренировка.  |
| 05.12 |  | 37. | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. |
| 07.12 |  | 38. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.  |
| 10.12 |  | 39. | Прыжки со скакалкой. |
| 12.12 |  | 40. | Прыжки через скакалку парами. |
| 14.12 |  | 41. | Лазанье по канату в три приёма.  |
| 17.12 |  | 42. | Круговая тренировка. |
| 19.12 |  | 43. | Упражнения на гимнастическом бревне. |
| 21.12 |  | 44. | Упражнения на гимнастических кольцах. |
| 24.12 |  | 45. | Круговая тренировка.  |
| 26.12 |  | 46. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. |
| 28.12 |  | 47. | Варианты вращения обруча.  |
| 09.01 |  | 48. | Круговая тренировка. |
| 11.01 |  | 49. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.  |
| 14.01 |  | 50. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. |
| 16.01 |  | 51. | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  |
| 18.01 |  | 52. | Попеременный двухшажный ход на лыжах. |
| 21.01 |  | 53. | Одновременный двухшажный ход на лыжах.  |
| 23.01 |  | 54. | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.  |
| 25.01 |  | 55. | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. |
| 28.01 |  | 56. | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». |
| 30.01 |  | 57. | Подвижная игра на лыжах «Накаты». |
| 01.02 |  | 58. | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. |
| 04.02 |  | 59. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. |
| 06.02 |  | 60. | Прохождение на лыжах дистанции с препятствиями. |
| 08.02 |  | 61. | Передача мяча двумя руками сверху и ловля мяча. |
| 11.02 |  | 63. | Передача мяча двумя руками снизу.  |
| 13.02 |  | 64. | Ведение большого мяча в баскетболе. |
| 15.02 |  | 65. | Бросок мяча в цель (обруч).  |
| 18.02 |  | 66. | Отработка броска мяча в цель (обруч). |
| 20.02 |  | 66. | Ведение большого мяча с изменением направления движения. |
| 22.02 |  | 67. | Передача мяча в колонне над головой и между ногами.  |
| 25.02 |  | 68. | Строевые упражнения. Танцевальный шаг: полька. |
| 27.02 |  | 69. | Передвижение «змейкой». Танцевальный шаг: галоп.  |
| 01.03 |  | 70. | Подтягивание на низкой перекладине.  |
| 04.03 |  | 71. |  Полоса препятствий  |
| 06.03 |  | 72. | Усложненная полоса препятствий.  |
| 11.03 |  | 73. | Прыжок в высоту с прямого разбега. |
| 13.03 |  | 74. | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. |
| 15.03 |  | 75. | Прыжок в высоту спиной вперед. |
| 18.03 |  | 76. | Прыжки с мячами. |
| 20.03 |  | 77. | Эстафеты с мячом. |
| 22.03 |  | 78. | Подвижные игры. |
| 01.04 |  | 79. | Броски мяча через волейбольную сетку. |
| 03.04 |  | 80. | Подвижная игра «Пионербол». |
| 05.04 |  | 81. | Волейбол как вид спорта.  |
| 08.04 |  | 82. | Подготовка к волейболу. |
| 10.04 |  | 83. | Контрольный урок по волейболу. |
| 12.04 |  | 84. | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». |
| 15.04 |  | 85. | Броски набивного мяча правой и левой рукой. |
| 17.04 |  | 86. | Тестирование виса на время. |
| 19.04 |  | 87. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. |
| 22.04 |  | 88. | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 24.04 |  | 89. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  |
| 26.04 |  | 90. | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.  |
| 29.04 |  | 91. | Знакомство с баскетболом. |
| 06.05 |  | 92. | Тестирование метания малого мяча на точность.  |
| 08.05 |  | 93. | Спортивная игра «Баскетбол».  |
| 13.05 |  | 94. | Беговые упражнения.  |
| 15.05 |  | 95. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |
| 17.05 |  | 96. | Тестирование челночного бега 3 x10 м. |
| 20.05 |  | 97. | Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность. |
| 22.05 |  | 98. | Спортивная игра «Футбол». |
| 24.05 |  | 99. | Подвижная игра «Флаг на башне». |
| 27.05 |  | 100. | Бег на 1000 м. ***Сдача нормативов***. |
| 29.05 |  | 101. | Спортивные игры. |
| 31.05 |  | 102. |  Подвижные и спортивные игры. |