Комитет Администрации Красногорского района Алтайского края по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Быстрянская средняя общеобразовательная школа им.О.Суртаева"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическим объединением учителей  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (С.В.Захарова)  Протокол №\_\_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_29\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_2022\_г. | ПРИНЯТО  педагогическим советом  Протокол №\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_29»\_\_08.2022\_г. | УТВЕРЖДЕНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Михайлова В.В.)  Приказ №\_\_\_163  от «\_29\_»\_\_08\_\_\_2022г. |

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета**

**«физическая культура»**

**для учащихся 5 класса с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**ФГОС ООО, базовый уровень на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Бодянский Артём Александрович

Учительфизической культуры

Быстрянка 2022

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Быстрянская СОШ им.О.Суртаева», утвержденной приказом МБОУ «Быстрянская СОШ им.О.Суртаева» от 22.01.2021 № 11;

- Программой воспитания, утвержденной приказом МБОУ «Быстрянская СОШ им.О.Суртаева» от 27.08.2021 № 129;

– Индивидуального учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2022-2023 учебный год МБОУ «Быстрянская СОШ им.О.Суртаева», утвержденного приказом МБОУ «Быстрянская СОШ им.О.Суртаева» от 29.08.2022 № 158;

– Календарного учебного графика на 2022/2023 учебный год МБОУ «Быстрянская СОШ им.О.Суртаева», утвержденного приказом МБОУ «Быстрянская СОШ им.О.Суртаева» от 29.08.2022 № 158;

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

* знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
* способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
* физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.*Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.*Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.*Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.*Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.*Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.*Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.*Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.*Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

* единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
* преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
* возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
* государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
* овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
* формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
* освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
* умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
* умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 68часов.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

***Организующие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

**1) Знания о физической культуре:**

* представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
* выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
* представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
* описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
* формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
* находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
* различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
* различать упражнения на развитие моторики;
* объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
* формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
* выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

* самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
* организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

* определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
* проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

* составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
* выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
* осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
* осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
* осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
* проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
* осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
* осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
* осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
* осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
* осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
* осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **44** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **в процессе уроков** |
| **1.2** | Спортивные игры | **7** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **12** |
| **1.4** | Легкая атлетика | **10** |
| **1.5** | Лыжная подготовка | **15** |
| **1.6** | Навыки самостоятельных занятий | **в процессе уроков** |
| **2** | **Вариативная часть** | **24** |
| **2.1** | Спортивные игры и подвижные игры | **6** |
| **2.2** | Гимнастика с элементами акробатики | **10** |
| **2.3** | Легкая атлетика | **8** |
| **Итого** |  | **68** |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | | **Тема урока** | | | | | | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся**  **(на уровне учебных действий) по теме** | | | | | | | | | |
|
|
|
| **1 МОДУЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | **Повторный инструктаж:№01; №042;№ 017;№ 019**Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Комплекс ГТО. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах г. Королёва АббясоваТ.А.Тарасенко | | Ознакомление учеников с организационно - методическими требования, применять на уроках физической культуры. Ознакомить с комплексом ГТО, повторение строевыхупр, разучивание разминки в движении, повторение правил подвижных игр»Ловишки» и «Колунчики». | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость Упражнения ля их развития. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | | | | | | Разучивание разминки в движении, тест 30 метров с высокого старта. П\И «Салки с домиками» и «Салки- дай руку». | | | | | | | | | |
| 3 | | | Техника челночного бег 3х10м. | | | | | | | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, повторение п\и «Колдунчики». | | | | | | | |
| 4 | | | Тестирование челночного бега 3х10м | | | | | | Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега, разучивание п\и «Собачки ногами». | | | | | | | | | |
| 5 | | | Техника бега на 60 метров | | | | | | Разучивание беговой разминки с м/мячами; техники бега на 60 м. с высокого старта, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее» | | | |
| 6 | | | Способы метания мяча на дальность | | | | | | Повторение беговой разминки, проведение метания мяча на дальность различными способами, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее» | | | |
| 7 | | | Тестирование метание мяча на дальность | | | | | | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, разучивание метания мяча с разбега; повторение п/и «Собачки ногами». | | | |
| 8 | | | Тестирование метание мяча на точность | | | | | | Разучивание разминки с м/мячом, проведение тест метания мяча на точность ;разучивание п\и Вышибалы» | | | |
| 9 | | | Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил «Футбол» | | | | | | | |
| 10 | | | Спортивная игра «Футбол». | | | | | | Повторение разминки в движении, совершенствование различных вариантов пасов, повторение с/и « Футбол». | | | |
| 11 | | | Техника прыжка в длину с разбега | | | | | | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и повторение п/и «Вышибалы». | | | |
| 12 | | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | | | | | | Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, повторение п\и «Вышибалы». | | | |
| 13 | | | Контрольное - тестирование прыжка в длину с места. Бег 600м. | | | | | | Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольного тестирования прыжка в длину с места, бег 600м.разучивание п/и «Белые медведи». | | | |
| 14 | | | Развитие выносливости бег 1000м. Подведение итогов. | | | | | | Повторение беговой разминки, проведение бега на 1000м | | | | | | | | | |
| 15 | | | Сдача норм ГТО Подвижная игра. | | | | | | Повторение беговой разминки, бег 1000м П\И. | | | | | | | | | |
| 16 | | | Контроль двигательных качеств. Тест отжимание за 30 сек. Развитие выносливости бег 1000 метров | | | | | | Разучивание разминки с м/мячами, проведение тестирования отжимания за 30 сек., бег на 1000м. | | | | | | | | | |
| 17 | | | Сдача норм ГТО Тестирование бега на 1000 метров | | | | | | Повторение разминки с м/мячами проведение сдачи норм ГТО, разучивание п/и «Воробьи и вороны». | | | | | | | | | |
| 18 | | | | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Подведение итогов. | | | Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п\и «Белые медведи | | | | | | | | |
| **2 МОДУЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | **Повторный инструктаж:№022; №042; №017; №18;№019.Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Подвижная игра** | | | | | Повторение разминки с м/мячами, разучивание п/и «Воробьи и вороны». | | | | | | | | |
| 20 | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись. Отжимания. | | | | Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, повторение П/и «Волк во рву». | | | | | | | | |
| 21 | | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек.  Броски и ловля мяча в парах | | | | | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек,. подвижная игра Белые медведи» | | | | | | | | |
| 22 | | Броски и ловля мяча в парах в движении Эстафета с мячом. | | | | | Повторение разминки с мячами, Эстафеты с мячами.П/И «Перестрелка» | | | | | | | | |
| 23 | | Броски и ловля мяча в парах на точность. Ведение мяча. | | | | | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в пара на точность, совершенствование техники ведения мяча Проведение п/и «Перестрелка» | | | | | | | | |
| 24 | | Броски и ловля мяча в парах на точность в движении. Ведение мяча. | | | | | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в пара на точность, совершенствование техники ведения мяча Проведение п/и «Десять передач». | | | | | | | | |
| 25 | | Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением движения. | | | | | Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах | | | | | | | | |
| 26 | | Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением движения. | | | | | Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах | | | | | | | | |
| 27 | | Ведение мяча в движении змейкой. | | | | | Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах. | | | | | | | | |
| 28 | | Тестирование виса на время. | | | | | Проведение тестирования виса на время, контроль правильного хвата виса. | | | | | | | | |
| 29 | | Подвижные игры по выбору детей.Подведение итогов. | | | | | Повторение разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, проведение 2-3 игры, выбранных по желанию учеников, подведение итогов первого модуля. | | | | | | | | |
| 30 | | **Повторный инструктаж№017;№018;№019;№022.** Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики  Кувырок вперед через препятствие | | | | | Повторение разминки на мате. Совершенствование техники кувырка вперед, разучивание кувырка через препятствие, проведение п/и «Удочка» | | | | | | | | |
| 31 | | Кувырки вперед и назадПодвижная игра « Осада города». Подведение итогов первого триместра | | | | | Повторение разминки на матах с мячом, повторение вариантов выполнения кувырка вперед, совершенствование кувырка назад. Подвижная игра « Осада города» | | | | | | | | |
| 32 | | **Повторный инструктаж№017;№018;№019;№022.** Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики  Беседа по Т.Б. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А | | | | | | Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями применять на уроках по гимнастике Разучивание разминки на гимнастическом мате Повторение кувырка вперед с места, повторение п/и « Удочка». | | | | | | | | |
| 33 | | Гимнастика ее историческое значение в жизни человека**.** Стойка на лопатках «Березка», «Мост». | | | | | | Знакомство с гимнастикой ее историей и значением ее в жизни человека, проведение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, повторение «моста», повторение п\и «Парашютисты». | | | | | | | | |
| **3 МОДУЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | **Повторный инструктаж№017;№018;№019;№022.** Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики  Беседа по Т.Б. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А  Стойка на лопатках «Березка», «Мост». | | | | | Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями применять на уроках по гимнастике Разучивание разминки на гимнастическом мате Проведение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, повторение «моста», повторение п\и «Парашютисты». | | | | | | | | |
| 35 | | Гимнастическая комбинация. | | | | | Разучивание разминки на развитие правильной осанки, совершенствование техники выполнения гимнастических упр., проведение п\и «Волшебные елочки». | | | | | | | | |
| 36 | | Круговая тренировка. | | | | | Разминка на осанку, проведение круговой тренировки П\игра. | | | | | | | | |
| 37 | | Висы | | | | | Повторение разминки на развитие правильной осанки, выполнение различных вариантов висов, лазание и перелезаание по гимнастической стенке, проведение п/и «Белочка –защитница» | | | | | | | | |
| 38 | | Лазание по гимнастической стенке и висы. | | | | | Разучивание разминки у гимн.стенки, повторение различных вариантов лазания по гимнастической стенке, совершенствование техники виса за весом одной и двумя ногами. | | | | | | | | |
| 39 | | . Лазание по канату в три приема | | | | | Техника лазания по канату в три приема. П/и «Белочка- защитница» | | | | | | | | |
| 40 | | Контрольное - тестирование акробатической комбинации. | | | | | | Разучивание разминки со скакалкой. Проведение контрольного тестирования. П\игра. «Белые медведи» | | | | | | | | |
| 41 | | Прыжки со скакалкой. | | | | | Повторение разминки со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, проведение п/и «Горячая линия» | | | | | | | | |
| 42 | | Прыжки в скакалку парами, в тройках. | | | | | Повторение разминки со скакалкой, прыжки в скакалку парами и в тройках, п\и «Горячая линия». | | | | | | | | |
| 43 | | Прыжки в скакалку парами, в тройках. | | | | | Повторение разминки со скакалкой, прыжки в скакалку парами и в тройках, п\и «Горячая линия». | | | | | | | | |
| 44 | | Упражнения на гимнастической скамейке | | | | | Разучивание разминки на координацию движений, повторение техники прыжков со скакалкой, разучивание упр на гимн. скамейке проведение п/и «Шмель». | | | | | | | | |
| 45 | | Круговая тренировка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | | | | | Разучивание разминки в движении, повторение упр в равновесии на гимнастической скамейке, проведение круговой тренировки, проведение п/и «Салки с домиками» | | | | | | | | |
| 46 | | Варианты вращения и прыжки с обручем. | | | | | Разучивание разминки с обручем, повторение выполнят варианты вращения обруча и прыжков с обручем, лазания по наклонной гимн. скамейке, разучивание п/игры «Пробежка с мешочком на голове». | | | | | | | | |
| 47 | | Варианты вращения и прыжки с обручем. | | | | | Разучивание разминки с обручем, повторение выполнят варианты вращения обруча и прыжков с обручем, лазания по наклонной гимн. скамейке, разучивание п/игры «Пробежка с мешочком на голове». | | | | | | | | |
| 48 | | Круговая тренировка. Подведение итогов. | | | | | Повторение разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение 1-2 п/и по желанию обучающихся. | | | | | | | | |
| 49 | **Повторный инструктаж по лыжной подготовке №017;№020.** Повторение организационно – методических требовании, применяемых на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева (Початова М.А., Москвин И. В.) | | | | Повторение организационно – методических требовании, применяемых на уроках лыжной подготовки. Историческая справка (История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева: Початова М.А., Москвин И. В.) | | | | | | | | |
| 50 | ОРУ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1км. | | | | Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием. | | | | | | | | |
| 51 | Повторение поворотов на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение лыжных ходов.. | | | | | | | | | | |
| 52 | Повторение поворотов на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение лыжных ходов. | | | | | | | | | | |
| 53 | ОРУ. Попеременный двушажный ход. Дист 1,5км | | | | Разучивание попеременного двушажного хода, повторение поворотов на лыжах прыжком и переступанием, повторение ранее разученных ходов. | | | | | | | | |
| 54 | Одновременный двушажный ход. Дист 1,5 км | | | | Повторение попеременного двухшажного хода, разучивание одновременного двухшажного хода. Прохождение дист 1 км. | | | | | | | | |
| 55 | Подъем «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке. | | | | Совершенствование техники лыжных ходов, повторение подъемов «полу-елочкой» и «елочкой», спуска с горы в основной стойке. | | | | | | | | |
| 56-57 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом». | | | | Повторение подъемов «елочкой» и «полу-елочкой», разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможения «плугом». | | | | | | | | |
| 55-59 | Передвижение и спуски на лыжах «змейкой». Прохождение дист 1 км с раздельным стартом на время | | | | Повторение лыжных ходов, различных вариантов спусков, торможений «плугом», проведение передвижения и спуска «змейкой». | | | | | | | | |
| 60 | Контрольный урок прохождение дист 1 км | | | | Прохождение дистанции  1 км, проведение катания на лыжах, спуск со склона в низкой стойке | | | | | | | | |
| 61 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | | | | Разучивание техники спуска в приседе, повторение совершенствование техники ходов, разучивание п\игры «Накаты». | | | | | | | | |
| 62-63 | Эстафеты на лыжах. | | | | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение спуска «змейкой», проведение лыжных эстафет. | | | | | | | | |
| 64-65 | Подвижные игры на лыжах. | | | | Совершенствование техники передвижения на   лыжах, повторение техники передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение п/и «Кто дальше прокатится», «Накаты». | | | | | | | | |
| 66 | Прохождение дистанции 1,5 км, катание на лыжах. | | | |  | | | | | | | | |
| 67 | Прохождение дистанции 1.5 км, проведение катания со склона в низкой стойке, проведение свободного катания. | | | |  | | | | | | | | |
| 68 | Контрольный урок по кроссовой подготовке. Контрольный урок по лыжной подготовке. | | | | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения «змейкой», подъемы «лесенкой», спуск в низкой стойке, торможение «плугом», повторение п\и «Накаты» | | | | | | | | |
| ИТОГО:68 ЧАСОВ | | | | | | | | | | | | | |

**Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.**

**Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.**

**Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.**

**Перечень учебно-методического обеспечении**

**.**  Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА- ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

• стандарт начального общего образования по физической культуре;

• http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»

• http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»

• интернет ресурсы: googl, yandex, википедия, РЭШ

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

**Технические средства:**

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина навесная;

• комплект навесного оборудования (перекладины);

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• скакалки гимнастические;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;