МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКУ "Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодежи" Алтайского края

МБОУ "Сростинская СОШ им. В.М.Шукшина "

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Творческим союзом Моя школа Протокол № 1 От «29» августа 2023	Зам.директора по УВР «29» 08 2023 Мисилинова	Решением Педагогического совета № 1 «29» 08 2023	Директор МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина» ФИО Приказ № 142-Р От «01» 09 2023

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Составитель: Лыкасова Ольга Николаевна

учитель начальных классов

с. Сростки 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья обучающихся, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития обучающихся, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:** - укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности, - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм; - воспитание морально-волевых качеств
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности
- обучение обучающихся правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

Направления коррекционной работы

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности
3. Развитие основных мыслительных операций

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

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. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для обучающихся с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации обучающимися их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет обучающемуся испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер обучающегося, 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 обучающихся с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания обучающихся и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Коррекционный курс способствует - исправлению недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладению обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации
- формированию понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Количество часов, отводимое в 3 классе на изучение предмета «Физическая культура», составляет 68 часов в год (2 часа в неделю)

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социальнонравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития обучающегося социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

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 духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. 6 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 7 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);
- характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими 9 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;

🕐 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).

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля:

Знать правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде. Знать правила игр народов России, которые могут служить одним из средств приобщения обучающихся к народным традициям, что, в свою очередь, представляет **важнейший аспект воспитания духовности**, формирования системы нравственно - эстетических, общечеловеческих ценностей. Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия. Классифицировать игры по их функциональной направленности, применять их в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Планируемые результаты коррекционного курса:

Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, отклонений в эмоционально - волевой сфере. Развитие мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве; Развитие координации, двигательных умений и навыков; Развитие чувства темпа и ритма.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса 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 материальнотехнической 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 флэшмобах.
Основное содержание внутрипредметного модуля Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.
Содержание коррекционного курса
1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, охрана и укрепление физического и нервнопсихического здоровья
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.
3. Развитие основных мыслительных операций - умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. **Знания о физической культуре**					
1.1.	**Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека**	2	0	1	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2.	**Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития**	2	0	1	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.3.	**Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений**	3	0	3	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.4.	**Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании**	2	0	2	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности**					

2.1.	**Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями**	5	0	5	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2.	**Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения**	4	0	4	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		9			
Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**					
3.1.	**Освоение специальных упражнений основной гимнастики**	38	0	4	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	**Игры и игровые задания**	10	0	10	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		48			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность**					
4.1.	**Комбинации упражнений основной гимнастики**	4	1	2	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	**Спортивные упражнения**	14	0	5	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	**Туристические физические упражнения**	1	0	1	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	**Подготовка к демонстрации полученных результатов**	8	2	1	РЭШ; http://school-collection.edu.ru/cat

					alog/teacher/
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	15	

3 **КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.	1	0	1	Устный опрос
2.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, бег 30 м	1	0	1	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	1	1	Практическая работа;
4.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	1	1	1	Практическая работа;
5.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	1	1	Практическая работа;

	Челночный бег 4*9				
6.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, выполнение многоскоков подъём туловища из положения сидя за 1 минуту	1	1	1	Практическая работа;
7.	Беговые упражнения: из разных исходных положений, повторное выполнение многоскоков. Подтягивание	1	1	1	Практическая работа;
8.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, ускорение из разных исходных положений. Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа.	1	1	1	Практическая работа;
9.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, прыжки по разметками в полуприседе и приседе.наклоны туловища в перёт из положения сидя	1	1	1	Практическая работа;
10.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и разными способами.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, бег на дистанцию до 400 м.	1	1	1	Практическая работа;

12.	Кроссовый бег 1000м	1	1	1	Практическая работа;
13.	Беговые упражнения: повторное преодоление препятствий	1	0	1	Практическая работа;
14.	Кроссовый бег: 6-минутный бег	1	0	1	Практическая работа;
15.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Прыжни в длину из с места	1	0	1	Практическая работа;
16.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	1	0	1	Практическая работа;
19	находить информацию о возрастных период,	1	0	1	Устный опрос

	когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;				
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами	1	0	1	Практическая работа;
21	Акробатические комбинации(перекаты, стойки на лопатках, кувырки в перёд, назад). Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия	1	1	1	Практическая работа;
22	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы	1	0	1	Практическая работа;
23	Акробатические комбинации. Игры на	1	0	1	Практическая работа;

	переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.				
24	Акробатические комбинации. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1	0	1	Практическая работа;
25	Акробатические комбинации, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, жонглирование малыми предметами	1	0	1	Практическая работа;
26	Опорный прыжок: с места на гимнастического козла..	1	0	1	Практическая работа;
27	Опорный прыжок: с места на гимнастического козла..	1	1	1	Практическая работа;
28	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	1	0	1	Практическая работа;
29	Баскетбол: ведение мяча.	1	1	1	Практическая работа;
30	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления	1	0	1	Практическая работа;
31	Баскетбол: броски мяча в корзину.	1	1	1	Практическая работа;
32	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
33	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола	1	0	1	Практическая работа;

34	Лыжные гонки: передвижение на лыжах, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу	1	0	1	Практическая работа;
35	Лыжные гонки: передвижение на лыжах, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
36	Лыжные гонки: повороты, прохождение тренировочных дистанций.	1	0	1	Практическая работа;
37	Лыжные гонки: торможение	1	0	1	Практическая работа;
38	Лыжные гонки: торможение	1	0	1	Практическая работа;
39	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
40	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
41	Волейбол: подбрасывание мяча	1	0	1	Практическая работа;
42	Волейбол: передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
43	Волейбол: передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
44	Волейбол: передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
45	Волейбол: передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
46	Волейбол: приём и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;
47	Волейбол: приём и передача мяча	1	0	1	Практическая работа;
48	Волейбол: приём и передача мяча	1	1	1	Практическая работа;
49	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
50	Волейбол: подвижные игры на материале	1	0	1	Практическая работа;

	волейбола				
51	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1	0	1	Практическая работа;
52	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
53	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	1	0	1	Практическая работа;
54	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1	0	1	Практическая работа;
55	Волейбол: Подвижные игры разных народов.	1	0		Практическая работа;
56	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;	1	0	1	Устный опрос;
57	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Бег 30 м	1	1	1	Практическая работа;

58	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски Бег 60 м	1	1	1	Практическая работа;
59	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.челночный бег 4*9	1	1	1	Практическая работа;
60	На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.подтягивание	1	1	1	Практическая работа;
61	Кроссовый бег 1000м	1	1	1	Практическая работа;
62	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. подъём туловища из положения сидя за 1 минуту	1	1	1	Практическая работа;
63	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки с места в длину	1	1	1	Практическая работа;
64	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.Сгибание разгибание рук в упоре дёжа	1	1	1	Практическая работа;
65	Футбол: остановка мяча. Наклон туловища в перёд из положения сидя	1	1	1	Практическая работа;
66	Футбол: ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
67	Футбол: подвижные игры на материале футбола	1	0	1	Практическая работа;
68	Футбол: подвижные игры на материале футбола	1	0	1	Практическая работа;

69	Футбол: подвижные игры на материале футбола	1	0	1	Практическая работа;
70	Футбол: подвижные игры на материале футбола	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	23	70	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ

УЧЕНИКА 3 КЛАССА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

3КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

3 КЛАСС

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

«Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ «Начальная школа» http://www.nachalka.com/ Азбука в картинках http://bomoonlight.ru/azbuka

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremoc.ru) Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/ Детский онлайн-конкурс «Интернешка» http://interneshka.net/index.phtml

«Умники и умницы» http://www.umniki.ru/ eSchool

Eschool.pro Шахматы онлайн https://levico.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка и т. д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки,мячи.