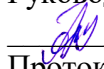



**Рассмотрено**  
методическим объединением  
учителей  
Руководитель МО  
 А.А. Грушева  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.

**Утверждено**  
 В.А. Тютерева  
Приказ №233  
от «31» августа 2022г.



**Адаптированная рабочая программа  
НОО для детей с ОВЗ (ЗПР вариант 7.2)  
обучающегося  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
3 класс «б»  
(предмет, класс)**

**Разработчик:**  
Скворцова Ю.А.  
учитель начальных классов

#### Аннотация к программе

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 3 классов разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, 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 детей, 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 детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

#### УМК

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебники для учащихся 3 классов начальной школы. Москва «Просвещение».

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету «Физической культуре»  
(вариант 7.2)**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Адаптивная рабочая программа по физической культуре* для учащегося 3 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающегося по программе с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.2) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1.- 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2015, рабочей программы. Физическая культура, Москва. «Просвещение» 2015, автор В. И. Лях - УМК «Школа России», Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, 2015г.

АООП НОО обучающихся с ЗПР реализуется через **УМК «Школа России»**.

Рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Определение варианта адаптивной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

**Цель реализации** адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

**В основу разработки и реализации адаптивной программы обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.**

**Дифференцированный подход** обучающихся с ЗПР предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с ЗПР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты программы обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре адаптивной программы;
- условиям реализации адаптивной программы;
- результатам освоения адаптивной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

**Деятельностный подход** основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение учащимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования программы обучающихся с ЗПР положены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей учащихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования учащихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования.
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения учащимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность учащегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

### **Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР**

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и

др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

У данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты освоения АООП НОО (вариант 7.2), предлагается в целом сохранить в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах, что может потребовать внесения изменений в их процедуру в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР и связанными с ними объективными трудностями. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом, что не должно являться основанием для смены варианта АООП НОО обучающихся с ЗПР.

**Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:**

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний,
- умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-
- познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста
- усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

Содержание программы полностью *соответствует* требованиям федерального компонента государственного образовательного стандарта начального образования, но внесены **изменения в программу**.

- **Раздел «Плавание» заменён разделом «Лёгкая атлетика»;**

**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, влиянии 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;

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

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и ритмической гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении и на месте; перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнутой ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр легкой атлетической подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах ишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся во владении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способ её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и ритмической гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.



## Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывающих целевое предназначение занятий физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объясняя их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высокими подниманием колени изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенке приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку над двумя ногами попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев гало и польки;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременно двухшажным ходом, спускаться сплоского склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование раздела в программе	Количество часов			Дата и время занятия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура народов</b>	3	1	2		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос; Предварительный контроль; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	2	0	1		знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса у спортсменов</b>	1	0	1		наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значению пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значению пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1		<p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записывать в дневнике физической культуры;;</p> <p>составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значению пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;;</p> <p>измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;;</p> <p>;</p> <p>;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);;	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.75	0	0.75		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2 — 3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.25	0	0.25		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав групп	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						пахпообразцу);		
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые команды и упражнения</b>	3	1	2		<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения ступамями из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 —</p> <p>«Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, поворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 —</p> <p>«В колонну по одному поворотом налево, вбход шагом марш!»;;</p>	Устный про с; Практическая работа; периодический;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания и виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате с согнутыми и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения в полной координации);	Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	4	0	4	выполняют стилизованную ходьбу произвольным движением (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя в время ходьбы (повороты в правую и левую сторону движением мрука, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колени движением мрука в разную сторону, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2	выполняют передвижение по полулицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке различным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;	Устный опрос; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p><b>Прыжки через скакалку</b></p>	3	1	2	<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;</p> <p>обучаются вращению сложной в двое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложной в двое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложной в двое скакалки поочередно с правого и левого бока);;</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль; периодический контроль;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
------	--	---	---	---	---	---	--



4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3	<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенно с содержанием стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики::</p> <p>1) и.п.— основная стойка; 1— поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2— сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;</p> <p>2) и.п.— основная стойка, руки на поясе; 1— одновременно правой ногой шаг вперед на носок, правую руку вперед перед собой; 2— и.п.; 3— одновременно левой ногой шаг вперед на носок, левую руку вперед перед собой; 4 — и. п.;;</p> <p>3) и.п.— основная стойка, ноги шире плеч; 1— 2— вращение головой в правую сторону; 3— 4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4— принять и. п.;;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и.п.;;</p> <p>6) и.п.— основная стойка, ноги шире плеч; 1— одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2— принять и.п.; 3— одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4— принять и.п.;;</p> <p>7) и.п.— основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1— полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2— принять и.п.; 3— 4— тоже, что 1— 2;;</p> <p>8) и.п.— основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1— наклон к правой ноге; 2 — наклон вперед, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;;</p>	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
------	--	---	---	---	---	--	---

					<p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться коленом согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться коленом согнутой руки; 4 — принять и. п.;;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);</p>		
4.7	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b></p>	2	0	2	<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общие различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам элементам;;</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу;;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

						4 — подскокналевойноге,праваяногавыпрямляетсявперёдкнизу;;разучивают танец полька в полной координации с музыкальнымсопровождением;		
4.8	<i>Модуль "Лёгкаяатлетика".</i> <b>Прыжоквдлинусразбега</b>	2	0	2		наблюдаютианализируютобразецтехникипрыжкавдлинусразбега,способомсогнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег,отталкивание, полёт, приземление);; разучиваютподводящиеупражнениякпрыжкусразбега,согнувноги;;1—спрыгиваниесгоркиматовсвыполнениемтехникиприземления;; 2—спрыгиваниесгоркиматовсосгибаниемиразгибаниемногв оленяхвремяполёта;; 3—прыжкисместавперёд-верхтолчкомоднойногойсразведениемисведением ног в полёте;; 4—прыжкиспрямогоразбегачезпланкутолчкомодно йногийприземлением на две ноги;; выполняютпрыжоквдлинусразбега,согнувногивполнойкоорд инации;	Устныйопрос;Практическаяработа;Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9	<i>Модуль "Лёгкаяатлетика".</i> <b>Броскинабивногомяча</b>	3	1	2		наблюдаятвыполнениеобразцетехникибросканабивногомячаиз-заголовывположении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных егофаз и элементов;; разучиваютбросокнабивногомячаиз-заголовывположениистоянадальность;; разучиваютбросокнабивногомячаиз-заголовывположенииисидячерезнаходящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Устныйопрос;Практическаяработа;Текущий контроль; периодический контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.1 0.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3	0	3	<p>выполняют упражнения;</p> <p>1 — челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;;</p> <p>7 — ускорение поворотом направо и налево;;</p> <p>8 — бег максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;</p> <p>9 — бег максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительнымотягощением (гантелями в руках весом по 100 г);</p>	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
-----------	---	---	---	---	---	--	---

4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	0	4		наблюдая и анализируя образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах снебо́льшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	4		наблюдая и анализируя образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска снебо́льшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.1 3.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	1	1		наблюдая и анализируя образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске снебо́льшого пологого склона;	Контрольная работа; Практическая работа; Текущий контроль; периодический контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.1 4.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Устный опрос; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.1 5.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	0	3		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и особенности подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.1 6.	Модуль "Подвижные спортивные игры". Спортивные игры	3	0	3		наблюдая за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу в внутренней стороне	Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						йстопыснебольшого разбега в мишень;	контроль;	
Итого по разделу		43						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	16	2	14		демонстрируют простоты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; Текущий контроль; периодический контроль; Итоговый контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		16						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	60				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Т/Б на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов.	1	0	1		Устный опрос; Текущий контроль;
2.	Физическая культура у древних народов. Из истории Олимпийских игр. Развитие быстрой: выполнение беговых упражнений.	1	0	1		Устный опрос; Текущий контроль;
3.	Тестирование по теме: "Физическая культура народов, населяющих территорию России в древности".	1	1	0		Устный опрос; Предварительный контроль;
4.	Влияние утренней гимнастики и регулярно выполняемых физических упражнений на человека	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
5.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
6.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;



7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
8.	Способы составления графика закалывающих процедур.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
9.	Комплекс дыхательной гимнастики. Зрительная гимнастика	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
10.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках. Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
11.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
12.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа; Промежуточный контроль;

13.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
14.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высокими подниманием колен и изменением положения рук.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
15.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
16.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
17.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке: приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;

18.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком пониженной жерде.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
19.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание разноименным способом.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
20.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
21.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
22.	Тестирование. Прыжки через скакалку	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа; Промежуточный контроль;
23.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
24.	Ритмическая гимнастика: стилизованные шага на месте в сочетании движением рук, ног и туловища	1	0	1		Контрольная работа; Практическая работа;

25.	Ритмическая гимнастика. Развитие координации в движении.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
26.	Упражнения в танцах галоп.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
27.	Упражнения в танцах полька.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
28.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
29.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
30.	Техника броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, особенности выполнения отдельных его фаз и элементов	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
31.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
32.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа; Промежуточный контроль;

33.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4*5м	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
34.	Бег через набивные мячи. Бег с наступанием на гимнастическую скамейку.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
35.	Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх/вниз). Ускорение с высокого старта.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
36.	Лыжная подготовка. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
37.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
38.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом сравнительной скоростью	1	1	0		Контрольная работа; Практическая работа; периодический контроль;

39.	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		Устный опрос; Текущий контроль;
40.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
41.	Техника поворота на лыжах способом переступания. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
42.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
44.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
45.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;

46.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
47.	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Баскетбол как спортивная игра. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
48.	Баскетбол как спортивная игра. Техника ведения баскетбольного мяча. Игровые действия подвижной игры «Попадив кольцо»	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
49.	Волейбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол. Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
50.	Футбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол. Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
51.	Ведение футбольного мяча. Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;

52.	Ведение футбольного мяча. Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футбол	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
53.	Комплекс ГТО. Приседания	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
54.	Комплекс ГТО. Прыжки – в длину с места, в высоту с перешагиванием;	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
55.	Комплекс ГТО. Прыжки в длину с места.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
56.	Комплекс ГТО. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
57.	Комплекс ГТО. Прыжки на скакалке на время.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
58.	Комплекс ГТО. Бег 30 метров.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
59.	Комплекс ГТО. Бег 60 метров.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;



60.	Комплекс ГТО. Комплекс акробатических упражнений на матах.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
61.	Комплекс ГТО. Тестирование.	1	1	0		Контрольная работа; Практическая работа; периодический контроль;
62.	Комплекс ГТО. Поднятие туловища на время.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
63.	Комплекс ГТО. Отжимание.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
64.	Комплекс ГТО. Бег без учета времени 1 км	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
65.	Комплекс ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
66.	Комплекс ГТО. Метание набивного мяча.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
67.	Зачет по итогам года.	1	1	0		Контрольная работа; Практическая работа; итоговый контроль;

68.	Комплексо ГТО. Метание набивного мяча.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа; Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 127 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

«Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://windows.edu.ru>

«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>

«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -

<http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru> <https://uchitelya.com/fizkultura/>

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая жесткая, мат гимнастический, бревно гимнастическое напольное, канат для лазания, мяч для метания, набор для подвижных игр, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для мини футбола, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, кегли для эстафет, скакалки.

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая, мат гимнастический, бревно гимнастическое напольное, канат для лазания, мяч для метания, набор для подвижных игр, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для мини футбола, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, кегли для эстафет, скакалки.

