ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверено
Зам. директора по УР
_____
(подпись) (Сухорукова Т.В.)
«___»_____20___ г.

Утверждено
приказом № 135 - од
от «_31__»_августа___2023 г.

Директор _____
(подпись) (Уздяев В.Н.)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) **Физическая культура**

Класс **3**

Общее количество часов по учебному плану ___**17 часов (0,5часов в неделю)**_

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по_
_**физической культуре**
(наименование предмета)

Учебники:

Автор В.И.Лях

Наименование «Физическая культура» 1-4 классы

Издательство, год: - Москва: Просвещение 2020

Рассмотрена на заседании МО ___учителей начальных классов_____
(название методического объединения)

Протокол №__1____ от «__30__»_____08_____ 20_23___г.

Руководитель МО _____
(подпись) (Резачкина С.И.)

C=RU, O=ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского с.Подбельск, CN=В.Н.Уздяев, E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2023.10.02 21:28:37+04'00'

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

. Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты физического развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.
В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счѐт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своѐ отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно- ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями

исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

АРП, вариант 7.2, предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения.

АРП (вариант 7.2) предусматривает обеспечение коррекционной направленности всего образовательного процесса при его особой организации: пролонгированные сроки обучения, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий, особое структурирование содержание обучения на основе усиления внимания к формированию социальной компетенции.

Сроки получения начального общего образования составляют 5 лет.

Для обеспечения возможности освоения обучающимися АРП, вариант 7.2, может быть реализована сетевая форма реализации образовательных программ.

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре АРП (вариант 7.2) не должна служить препятствием для продолжения освоения данного варианта программы, поскольку у обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, препятствующие освоению программы в полном объеме. При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания АРП (вариант 7.2) специалисты, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР. Вывод об успешности овладения содержанием образовательной программы должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

АРП (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 других 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. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперакти вностью.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
--выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в разных формах: как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам, при обязательном условии создания специальных условий получения образования, адекватных образовательным потребностям обучающихся с ЗПР;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

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

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);
- увеличение сроков освоения АРП до 5 лет;

- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или 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;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- 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;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

Планируемые результаты освоения обучающимися АРП (вариант 7.2).

Всё наполнение программы начального общего образования (содержание и планируемые результаты обучения) подчиняется современным целям начального образования, которые представлены во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

Личностные результаты включают ценностные отношения обучающегося к окружающему миру, другим людям, а также к самому себе как субъекту учебно-познавательной деятельности (осознание её социальной значимости, ответственность, установка на принятие учебной задачи).

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных УУД, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию.

В результате освоения содержания различных предметов, курсов, модулей обучающиеся с ЗПР овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

При определении подходов к контрольно-оценочной деятельности обучающихся с ЗПР учитываются формы и виды контроля, а также требования к объёму и числу проводимых контрольных, проверочных и диагностических работ.

В соответствии с дифференцированным и деятельностным подходами содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, а также задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АРП (вариант 7.2).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АРП обучающихся с ЗПР (далее - система оценки) представляет собой один из инструментов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к

результатам освоения АРП и направлена на обеспечение качества образования, что предполагает вовлечённость в оценочную деятельность как педагогических работников, так и обучающихся и их родителей (законных представителей).

В соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися АРП.

Система оценки призвана способствовать поддержанию единства всей системы образования, обеспечению преемственности в системе непрерывного образования. Её основными функциями являются ориентация образовательного процесса на достижение планируемых результатов освоения АРП и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АРП призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки, предусматривая приоритетную оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся с ЗПР;
- ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование УУД;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АРП, позволяющий вести оценку личностных, метапредметных и предметных результатов;
- предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их социальной (жизненной) компетенции.

Показатель динамики образовательных достижений - один из основных показателей в оценке достижений обучающихся с ЗПР. На основе выявления характера динамики образовательных достижений обучающихся можно оценивать эффективность учебного процесса, работы учителя или образовательного учреждения, системы образования в целом.

Результаты достижений обучающихся с ЗПР в овладении АРП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования обучающихся с ЗПР, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Оценка личностных достижений может осуществляться в процессе проведения мониторинговых процедур, содержание которых разрабатывает образовательная организация с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их индивидуальных особых образовательных потребностей.

Для оценки продвижения обучающегося с ЗПР в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников образовательного процесса - тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с обучающимся. Состав

экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических работников (учителей, учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования). Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с ЗПР АРП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единицах: 0 баллов - нет продвижения; 1 балл - минимальное продвижение; 2 балла - среднее продвижение; 3 балла - значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является ППк.

На основе требований, сформулированных во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, образовательная организация разрабатывает программу оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР, которая утверждается локальными актами организации. Программа оценки должна включать:

1) полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной) компетенции обучающихся. Перечень этих результатов может быть самостоятельно расширен образовательной организацией;
2) перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата;
3) систему бальной оценки результатов;
4) документы, в которых отражаются индивидуальные результаты каждого обучающегося (например, Карта индивидуальных достижений обучающегося) и результаты всего класса (например, Журнал итоговых достижений обучающихся класса);
5) материалы для проведения процедуры оценки личностных результатов;
6) локальные акты образовательной организации, регламентирующие все вопросы проведения оценки личностных результатов.

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

Оценка метапредметных результатов предполагает оценку продвижения обучающегося с ЗПР в овладении регулятивными, коммуникативными и познавательными УУД.

Уровень сформированности УУД, представляющих содержание и объект оценки метапредметных результатов, может быть качественно оценён и измерен в следующих основных формах:

- достижение метапредметных результатов может выступать как результат выполнения специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида УУД;
- достижение метапредметных результатов может рассматриваться как инструментальная основа (или как средство решения) и как условие успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;
- достижение метапредметных результатов может проявиться в успешности выполнения комплексных заданий на межпредметной основе.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися с ЗПР содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценку этой группы результатов целесообразно начинать со 2-го класса, то есть в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

Во время обучения на первом и втором годах обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся с ЗПР продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с ЗПР предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Оценка достижения обучающимися предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. В процессе оценки достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения).

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной, итоговой аттестации освоения АРП в иных формах.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АРП) аттестации обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
3) дополнение письменной инструкции к заданию, при необходимости, зачитыванием педагогическим работником инструкции вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- адаптирование, при необходимости, текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению);
- предоставление, при необходимости, дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

увеличение времени на выполнение заданий;

- организация короткого перерыва (10-15 минут) при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- недопущение негативных реакций со стороны педагогического работника, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию обучающегося.

На итоговую оценку на уровне начального общего образования, результаты которой используются при принятии решения о возможности (или невозможности) продолжения обучения на следующем уровне образования, выносятся предметные, метапредметные результаты и результаты освоения программы коррекционной работы.

Итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом. Вывод об успешности овладения содержанием АРП должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с ЗПР, осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося ("было" - "стало") или в сложных случаях сохранении его психоэмоционального статуса.

Общее число часов, отведѐнных на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет в 3 классе 17 часов (0,5 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 КЛАСС

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 зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приѐма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперѐд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с 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; лазанье разноимѐнным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерѐдно 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.

Лѐгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув 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 всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приѐмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приѐм 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 еѐ 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 и ушибах;
- 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 в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины

еѐ нарушений; коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность

определения победителей; регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических

качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности. По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры еѐ положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

РЕГУЛЯТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учѐтом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

■ выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

■ взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

■ контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

■ понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

■ объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы еѐ регулирования на занятиях физической культурой;

■ понимать влияние дыхательной и зрительной 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 наблюдения 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. По окончанию четвѐртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

6 взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учѐтом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 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, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять
их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием
колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону;
двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на
правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев
галоп и полька;
- 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 одновременным двухшажным ходом, спускаться
с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение
баскетбольного мяча на месте и 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.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по основным общеобразовательным программам» в форме УЗО.

Воспитательный потенциал урока «Физической культуры» реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению

доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

3 класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
3 класс	**Легкая атлетика и кроссовая подготовка**	- Формировать понимание возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь осваивать и выполнять технику физических упражнений по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Гимнастика с элементами акробатики	- Знать гигиенические основы занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - выполнять страховку во время занятий; - знать основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;

		- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Спортивные и подвижные игры	- Знать терминологии игр; - знать правила и организацию проведения подвижных игр; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ			
1.Знания о физической культуре (1ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	*Тема «Физическая культура у древних народов»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): ▪ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют еѐ значение для подготовки молодѐжи 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	https://resh.edu. ru
.Способы самостояте ль- ной деятельнос ти (2ч)	Виды физическ их упражнений, исполь- зуемых на уроках физической культуры:	*Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): ▪ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; ▪ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и	https://resh.edu. ru

	общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные при-знаки и предназначе-	объясняют их отличительные признаки; ▪ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки;	

	ние. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):	

	Дозировка нагрузки при развитии физиче-ских качеств на уроках физической культуры. Дозирование физиче- ских упражнений для комплекса физкульт-минутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	▪ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчѐта пульсовых толчков; ▪ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; ▪ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); ▪ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог): ▪ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются еѐ записи в дневнике физической культуры; ▪ составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая еѐ по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; ▪ измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по	https://resh.edu. ru

		таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют еѐ воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице	

		показателей)	
3.Физическое совершенствово- вание (2ч) *Оздоровительная физическая культура*	Закаливание организ- ма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	*Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с исполь- зованием иллюстративного материала и видеороликов): ▪ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями еѐ воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; ▪ разучивают последовательность приѐмов 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); ▪ проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения. *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ▪ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной	https://resh.edu. ru

		гимна- стики от обычного дыхания; ▪ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают еѐ комплексы (работа вгруппах 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 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;	

		2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, 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. *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с ис- пользованием иллюстративного материала и видеороликов); ▪ 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 еѐ комплексы (работа в группах по образцу)	

Спортивно-оздоровитель- ная физическая культура 1. 4.Гимнастика с основами акробатики (2Ч)	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении и з колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движе-нии.	Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): ■разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; ■разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1— «Класс, по три рассчитайсь!»; 2— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;	

	Упражнения в лаза- нии по канату в три приѐма. Упражнения на гим- настической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперѐд, назад, с высо- ким поднимани ем колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1— «В колонну по три налево шагом марш!»; 2— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приѐма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; ■разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лѐжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного	

	Передвижения по наклонной гимнасти- ческой скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боко м. Упражнения в пере- движении по гимнастической	материала, видеороликов): ■выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперѐд, вверх, назад, в стороны); ■выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерѐдно правой и левой ноги в стороны и вперѐд); ■выполняют передвижения спиной вперѐд с поворотом кругом способом переступания;	

	стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимѐнным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерѐдно на правой и	■выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; ■разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперѐд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерѐдно левым и правым боком, скрѐстным шагом поочерѐдно левым и правым боком). Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерѐдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ выполняют передвижение приставным шагом поочерѐдно правым и левым боком по третьей (четвѐртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ наблюдают и анализируют образец техники лазания по	

	левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании	гимнастической стенке разноимѐнным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; ▪ разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимѐнным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; ▪ разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно- имѐнным способом на небольшую высоту; ▪ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.	

	с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька	*Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ▪ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперѐд; ▪ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерѐдно правой и левой рукой, стоя на месте; ▪ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерѐдно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; ▪ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; ▪ разучивают подводящие упражнения (вращение поочерѐдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерѐдно с правого и левого бока); ▪ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с	

		использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; ■ разучивают упражнения ритмической гимнастки: 1) и. и. — 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.; и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперѐд на носок, правую руку вперѐд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперѐд на носок, левую руку вперѐд перед собой; 4 — и. и.; 3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. и. — 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. и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. и.; 5) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. и.; 6) и. и. — 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. и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.; 7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперѐд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперѐд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. и.;	

		и. и. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. и.; ▪ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют еѐ под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). *Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ▪ повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперѐд с подскоком и приземлением); ▪ выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); ▪ наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; ▪ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:	

		1 — небольшой шаг вперѐд правой ногой, левая нога сгибается вколене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперѐд- книзу; — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперѐд- книзу; ▪ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	
5.Лѐгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега,	*Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя,	

(2ч)	способ ом	иллюстративный материал, видеоролики):	

	согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и коорди-национной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоро- стью на дистанции 30 м	■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полѐт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полѐта; 3 — прыжки с места вперѐд-верх толчком одной ногой с разве- дением и сведением ног в полѐте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из- за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в	

		положении стоя на дальность; ▪ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):	

		■ выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 х 5 м, челночный бег 4 х 5 м, челночный бег 4 х 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперѐд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	

6.Лыжная подготовка (2ч)	Передвижение одно- временным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	*Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ▪ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; ▪ разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):	

		■ наблюдают и анализируют 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 с небольшого пологого склона. *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	

7.Плавательная подготовка (2ч)	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознако-мительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольже- ние на воде. Упражнения в плава- нии кролем на груди	*Тема «Плавательная подготовка»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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; ■ выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперѐд; 4 — упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); ■ выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:	

		1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперѐд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперѐд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерѐдно вправо и влево; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперѐд по дну бассейна; 4 — лѐжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерѐдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;	

		— плавание кролем на груди в полной координации	
8.Подвижные и спортивные игры (2Ч)	Подвижные игры на точность движений с приѐмами спортив- ных игр и лыжной подготовки.	*Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ▪ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; ▪ наблюдаюти анализируют образцы технических действий	

	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;	

	Волейбол: прямая нижняя подача; приѐм и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	■ 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. *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с исполь- зованием иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приѐмы игры баскетбол (в группах ипарах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; ■ наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приѐмы игры волейбол	

		(в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приѐм и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперѐд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 лѐгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками	

		на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приѐм и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приѐм и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; ■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приѐмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	
*Прикладн о- ори- ентированн ая физическая культура (2*ч) 17 часов всего	Развитие основн ых физических качеств средствами базовых видов спорта. Подго- товка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	https://www.gt o.ru/

3 КЛАСС 7.2 ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы

1	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке.	1		https://resh.edu.ru
2	История появления современного спорта. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ.	1		https://resh.edu.ru
3	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		https://resh.edu.ru
4	Бег 60 м с высокого старта. Бег 250м	1		
5	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
6	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
7	Акробатические упражнения. 2-3 кувырка вперед. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
8	Кувырок назад , стойка на лопатках. "Мост" из положения лежа на спине. Комбинация из упражнений	1		

9	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1		
10	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1		
11	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1		
12	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.Упражнения в передвижении по гимнастической стенке:ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	1		
13	Волейбол. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
14	Баскетбол. Ведение мяча в беге.Броски в кольцо.	1		
15	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1		
16	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	1		https://www.gto.ru/

	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и			
17	подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег .	1		https://www.gto.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 3 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

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 картинкахhttp://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

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, конусы, мячи для метания, скакалки, гим.скамейки, обручи, гим.палки, гим.козел, гим. конь, гимн. бревно, обручи.

Контрольные нормативы по физической культуре для 3 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.7	6.2	7.0	5.8	6.4	7.2
2	Бег 60м.	10.5	11.0	11.15	11.0	11.10	12.0
3	Челночный бег 3х10м.	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.20	2.40	3.30	2.40	3.00	3.30
6	Бег 800 м.	3.30	3.50	4.00	4.00	4.10	4.15
7	Бег 1000 м.	4.30	4.50	5.30	4.40	5.00	5.30
8	Бег 1500 м.	8.15	8.30	9.00	8.40	8.50	9.10
9	Бег 2000 м.	б/у			б/у		
10	Многоскоки , 8 прыжков, м.	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	5.0
11	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
12	Метание мяча на дальность , 150гр.	28	23	20	20	14	11
13	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	 4 20	 3 12	 1 9	 - 13	 - 8	 - 6
14	Бег в течение 2 мин.(круг)	12	10	8	11	10	8
15	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 19 33	17 17 30	15 13 20	20 17 25	15 14 20	10 11 16
16	Прыжок в длину с места	160	155	140	150	145	130
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
18	Наклон из положения стоя	8	4	2	11	5	3
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4