МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌Министерство образования Республики Мордовия‌‌

Управление образования

Администрации городского округа Саранск

‌МОУ "Ялгинская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрена и одобрена «Согласовано» «Утверждено»

на МО учителей начальных Зам. директора по УВР Директор МОУ

классов МОУ «Ялгинская СОШ» «Ялгинская СОШ»

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Алексина Е. В./ \_\_\_\_\_\_ /Широков А.В./

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Калмыкова Н. В./ «\_29\_»\_08\_\_2024г. «\_29\_» 08\_2024г.

Протокол № 1

от «\_28\_»\_08\_2024г.

Адаптированная рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»  
(Вариант 7.1)

для обучающихся 3 классов

Составитель: учитель начальных классов

Калмыкова Н.В.

Саранск‌ 2024-2025‌

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (редакция от 08.11.2022 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», с федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к ее структуре, условиям реализации и результатам освоения. Вариант 7.1 предполагает, что обучающийся с 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).

Изучение курса «Физическая культура» обладает огромным потенциалом присвоения традиционных социокультурных и духовно-нравственных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения, что способствует формированию внутренней позиции личности. Личностные достижения обучающегося непосредственно связаны с осознанием роли физической культуры в жизни народа. Значимыми личностными результатами являются развитие устойчивого познавательного интереса к изучению этого предмета.

# Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАОП НОО (вариант 7.1)

Особые образовательные потребности у обучающихся с ОВЗ задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят свое отражение в структуре и содержании образования. Для обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАОП НОО (вариант 7.1), 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); комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков

обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития); учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР; профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации; постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития; обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно- познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру; 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; постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения; специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого; обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

***Особенностями системы оценки являются:***

* комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
* использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
* оценка успешности освоения содержания отдельных учебных предметов на основе деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
* оценка динамики образовательных достижений обучающихся;
* сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
* уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
* использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
* использование наряду со стандартизированными письменными или устными работами таких форм и методов оценки, как проекты, практические работы, творческие работы, наблюдения.

**Оценка личностных результатов**

**Оценка личностных результатов** представляет собой оценкудостижения обучающимися планируемых результатов в их личностном развитии.

Достижение личностных результатов обеспечивается за счет всех компонентов образовательного процесса: учебных предметов образовательной программы, а также программы дополнительного образования, реализуемой семьей и школой.Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность личностных универсальных действий.

Основное содержание оценки в начальной школе строится вокруг оценки:

• *сформированности внутренней позиции школьника*,

которая находит отражение в эмоционально\_- положительном отношении ученика к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характере учебного сотрудничества

* учителем и одноклассниками, — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;

• *сформированности основ гражданской идентичности* –

чувства гордости за свою Родину,

знание знаменательных для Отечества исторических событий;

любовь к родному краю и малой Родине, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; отказ от деления на «своих» и «чужих», развитие доверия и способности к пониманию и сопереживания чувствам других людей;

• *сформированности самооценки*, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

• *сформированности мотивации учебной деятельности,* включая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих способностей;

• *знания моральных норм* и сформированности моральноэтических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/ нарушения моральной нормы.

* + - ***Личностные результаты выпускников*** ***начальной школы*** в полном соответствии с требованиями стандартов ***не подлежат итоговой оценке***.

***Оценка***направлена на решение задачи оптимизации личностного развития учащихся и ***включает три основных компонента:***

·*характеристику достижений и положительных качеств учащегося*;

· *определение приоритетных задач и направлений личностного развития* с учетом как достижений, так и психологических проблем ребенка;

· *систему психолого-педагогических рекомендаций*, призванных обеспечить успешную реализацию развивающих и профилактических задач развития.

Другая форма оценки личностных результатов учащихся –

***оценка индивидуального прогресса личностного развития учащихся***,

для обучающихся, которымнеобходима специальная поддержка. Эта задача решается в процессе на основе представлений информации о нормативном содержании и возрастном развитии в форме медико-психологического консультирования. Такая оценка осуществляется только по запросу родителей (или по запросу педагогов или администрации и при согласии родителей) и проводится ПМПС.

Оценка сформированности отдельных личностных результатов:

Карты индивидуальных достижений обучающихся, которые заполняются психологом, логопедом.

**Оценка метапредметных результатов**

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность ряда регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий.

* способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель
* задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
* умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
* умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
* способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;
* умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Достижение метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов, представленных в обязательной части учебного плана.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на ступени начального общего образования строится вокруг умения учиться. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур таких, как решение задач творческого и поискового характера, учебное проектирование, итоговые проверочные работы, комплексные работы на межпредметной основе, мониторинг сформированности основных учебных умений. ( Анализ выполнения к.р., провер.р. по предметам, уровень техники чтения)

На основании этих процедур результаты оценки мета предметных (регулятивных, коммуникативных и познавательных УУД ) фиксируются в индивидуальных картах.

**Оценка предметных результатов**

Достижение предметных результатов обеспечивается за счет основных учебных предметов. Поэтому объектом оценки предметных результатов является способность обучающихся с ЗПР решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются и учитываются при определении итоговой оценки. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования является достижение предметных и метапредметных результатов начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

Основным инструментом итоговой оценки являются итоговые комплексные работы – система заданий различного уровня сложности по чтению, русскому языку, математике и окружающему миру.

* учебном процессе оценка предметных результатов проводится с помощью диагностических работ (промежуточных и итоговых), направленных на определение уровня освоения темы обучающимися с ЗПР. Проводится мониторинг результатов выполнения итоговых работ – по русскому языку, математике – и итоговой комплексной работы на межпредметной основе.

**Особенности работы с детьми с ОВЗ**

**1.**Каждый урок - продолжение предыдущего, каждый вносит свой вклад в изучаемую тему. Если отработать главные вопросы темы и повторять их на каждом уроке, то к итоговому занятию все ребята тему усвоят.

**Многократное повторение** основного материала – один из приемов работы.

2.Этим детям необходим **период вживания в материал**. Нельзя их торопить. Надо учитывать скорость чтения, счёта, письма. Всегда помнить, что ученики сразу не в состоянии пересказать даже понятый материал. Нужно учить всему – слушать, слышать, пересказывать.

3.Необходимо вселять детям веру в то, что они обязательно поймут материал, а для этого чаще **давать однотипные задания**. Одно задание решили с учителем, другое сообща с классом, третье – каждый индивидуально.

4**.Излагать материал надо маленькими дозами.** Каждую – закреплять повторением.

5.**Придумывать задания, идущие от простого к сложному**. По каждой теме!

6.**Не гнаться за обилием новой информации**. Уметь из изучаемого выбрать главное, изложить его и повторить.

7.Главной составляющей любой методики является **общение.** Не сумеет учитель расположить к себе детей – не получит результата обучения. Надо не боятся на уроке отвлекаться от темы , постараться рассказать что – нибудь занимательное, интересное, жизненно важное, а затем вернуться к изучаемому. Такие «лирические отступления» мобилизуют внимания ребят.

Это порождает ряд требований не только к содержанию и форме организации учебного процесса, но и к содержанию, критериям, методам и процедурам оценки.

Наряду с критериями оценки возникает вопрос о том, какой объём реализуемых знаний считать удовлетворительным. Ссылаясь на многочисленные психолого-педагогические исследования, рекомендуют следующую систему оценивания:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | % выполнения заданий |
| Удовлетворительно | 35-50 % |
| Хорошо | 50-65 % |
| Очень хорошо | Свыше 65% |

Учащийся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:   
Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.    
Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.    
*Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья,*при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.  
Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.    
Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.  
  
**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**  
Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.    
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  
Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.   
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.  
Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.    
Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо)** в зависимости от следующих конкретных условий:  
Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.    
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  
Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.   
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.  
Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.    
Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.  
**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично)** в зависимости от следующих конкретных условий:  
Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.    
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  
Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.   
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья,*при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.     
Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.  
Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.   
Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. 

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 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 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 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 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 приёмами спортивных игр и лыжной 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* 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 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 её 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 универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* 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**

**3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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.

* .

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 8 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 38 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 22 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 22 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата ипроведения  по плану | Дата проведения  по плану | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| **Всего** | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  | 4.09. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  | 9.09. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  | 11.09. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  | 16.09. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  | 18.09. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  | 23.09. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  | 25.09. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | 30.09. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 2.10. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 10 | Лазанье по канату | 1 |  |  | 7.10. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 9.10. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 12 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | 14.10. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 13 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 16.10. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 14 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | 21.10. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 15 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | 23.10. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 16 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | 6.11. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 17 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | 11.11. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 18 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | 13.11. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 19 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 18.11. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 20 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 20.11. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 21 | Челночный бег | 1 |  |  | 25.11. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 22 | Челночный бег | 1 |  |  | 27.11. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 23 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 2.12. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 24 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 4.12. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 25 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | 9.12. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 26 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | 11.12. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 27 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 16.12. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 28 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  | 18.12. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 29 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  | 23.12. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  | 25.12. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 13.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 15.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 33 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 20.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 34 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 22.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 35 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  | 27.01. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 36 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  | 29.01. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 37 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 3.02. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 38 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 5.02. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 39 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 10.02. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 40 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 12.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 41 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | 17.02. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 42 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 19.02. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 43 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | 24.02. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 44 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | 26.02. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 45 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 3.03. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 46 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 5.03. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 47 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  | 10.03. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 48 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | 12.03. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 17.03. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | 19.03. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 2.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | 7.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 9.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 14.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 16.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 12.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 16.04 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 21.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 23.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 28.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 30.04. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | 5.05. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | 7.05. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 12.05. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 14.05. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  | 19.05. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 26.05. |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 28.05 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

​‌• Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

​‌Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс.-М.: ВАКО, 2006.-224 с.‌​

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

​​‌Цифровой сервис "Начинайзер"‌​