Петровская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шедевр С.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от «30» 08. 2023 г. |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МОУ Петровская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.В.Сайдаль/  Приказ № 260 о.д.  от «01» 09. 2023 г. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(ЗПР, вариант 7.1)**

**3 класс**

**2023/2024 учебный год**

Программу составила:

учитель физической культуры

Булыгина Вера Владимировна

р.п.Петровское, 2023г.

**Пояснительная записка**

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1.) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к структуре адаптированной основной общеобразовательной программы, условиям ее реализации и результатам освоения. Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

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).

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

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Организацией АООП НОО обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

• формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;

• достижение планируемых результатов освоения АООП НОО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;

• становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;

• создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;

• обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;

• обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

• выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

• использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

• предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

• участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;

• включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы, выступает наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность достижения образовательных достижений и преодоления отклонений развития.

**Нормативные документы**

**-** Закон РФ «Об образовании».

* [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»   
  в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)   
  «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.) .
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)   
  «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
* [Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71274142/) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-05.12.2019-N-R-124/)   
  «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
* [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке   
  и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ   
от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма).

* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
* [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию   
  и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

- Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» http://www.webapteka.ru/phdocs/doc7249.html

- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2021/2022 учебном году.

**Критерии оценивания** изложены в Положении «О системе контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровская СОШ

приказ №267 о.д. от 28 августа 2019 г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**3 класс**

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

У обучающегося будут сформированы:

• положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

• дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

• понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу; сохранять учебную задачу в течение всего урока;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающийся получит возможность научиться:

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность научиться:

• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

• включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; признавать свои ошибки, озвучивать их;

Обучающиеся получат возможность научиться:

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвиженил человека;

• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметным результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры,

• характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативньж условиях.

Обучающийся научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

• измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, коорщшации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Место и роль предмета в инвариантной или вариативной части Учебного плана**

Предмет физическая культура изучается с 1-го по 4-й класс. На изучение в 3 классе выделено в неделю – 2 часа, количество часов в год- 68.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Основные нормативы и методы подготовки к сдаче ВФСК ГТО.

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Изучение двигательных элементов и подготовка к сдаче контрольных нормативов II ступени ВФСК ГТО.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения:  мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера:  передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

**Спортивные игры:**

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Лыжные гонки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

3 класс

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **16** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Подвижные и спортивные игры**  **- на материале легкой атлетики;**  **- на материале гимнастики с основами акробатики;**  **- на основе баскетбола;**  **- на основе волейбола;**  **- на основе футбола;** | **19**  6  3  6  2  2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Плавание** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |

**3 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** | | | |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1 | Профилактика травматизма. Комплексы общеразвивающих упражнений. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/> |
|  | **Легкая атлетика** | **6** |  |
| 2 | Беговая подготовка.  Ходьба и бег. Равномерный бег (3 мин). | 1 | Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток. |
| 3. | Беговая подготовка.  Бег из разных исходных положений. | 1 | Свисток |
| 4. | Беговая подготовка.  Бег с прыжками и ускорением. | 1 | Свисток  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 5. | Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 6. | Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Наступление». | 1 | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту. |
| 7. | Броски большого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | Мячи набивные 1кг |
|  | **Подвижные и спортивные игры (на материале лёгкой атлетики)** | **6** |  |
| 8. | Подвижные игры на развитие скоростных способностей: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | 1 | Свисток  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 9. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей: «Кузнечики», «Через холодный ручей». Упражнения с прыжками. | 1 | Свисток  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 10. | Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей: «Белые медведи», «Альпинисты». | 1 | Мячи большие и малые, гимнастические коврики |
| 11. | Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «К своим флажкам». | 1 | Гимнастические скакалки, свисток |
| 12 | Эстафеты с прыжками. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Пустое место». | 1 | Гимнастические коврики, свисток |
| 13. | Эстафеты с метаниями на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы». | 1 | Малые мячи, мишень для попадания в цель |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 3 |  |
| 14. | Движения и передвижения строем. Строевые команды. Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 | Учебная презентация.  Компьютер, экран, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15. | Акробатика. Перекаты. Кувырок вперёд. | 1 | Свисток, флажки |
| 16. | Акробатические комбинации. Игра «Заяц без логова». | 1 | Гимнастические маты |
| **2 четверть** | | | |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/17 | Оздоровительные формы занятий. **Проект «Все начинается с зарядки!»** | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  4453/start/ |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 2/18 | Общее представление о физическом развитии. |  | Видеоролик.  Компьютер, проектор, экран  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/> |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 10 |  |
| 3/19 | Акробатика. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. | 1 | Гимнастические маты  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> |
| 4/20 | Акробатические комбинации. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 5/21 | Снарядная гимнастика. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая. |
| 6/22 | Снарядная гимнастика. Подтягивание в висе. | 1 | Гимнастические маты, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка. |
| 7/23 | Прикладная гимнастика. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка. |
| 8/24 | Прикладная гимнастика. Лазание по канату. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка. |
| 9/25 | Прикладная гимнастика. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. | 1 | Гимнастические маты, канат |
| 10/26 | Прикладная гимнастика. Опорный прыжок на коня. | 1 | Гимнастическое бревно, конь гимнастический, гимнастическая скамейка, гимнастические маты |
| 11/27 | Прикладная гимнастика. Ходьба приставными шагами по бревну, повороты. | 1 | Гимнастический конь, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной. |
| 12/28 | Прикладная гимнастика. Танцевальные движения | 1 | Компьютер, проектор, экран |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **3** |  |
| 13/29 | Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». | **1** | Свисток  <https://spo.1sept.ru/urok/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 14/30 | Подвижные игры с мячом: «Дай пас», «Мяч последнему». Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. | **1** | Малые мячи, обручи |
| 15/31 | Подвижные игры на материале акробатики на развитие гибкости, координации движений*.* | 1 | Свисток |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 16/32 | Измерение показателей физического развития. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/> |
| **3 четверть** | | | |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. **Проект «Игры Древней Руси».** |  | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> |
|  | **Лыжные гонки** | 13 |  |
| 2/34 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Ступающий и скользящий шаг. *Техника безопасности по лыжной подготовке.* | 1 | Учебная презентация, видеоролик Лыжи, палки. <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> |
| 3/35 | Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по дистанции 1км. Игра «На буксире». | 1 | Лыжи, палки |
| 4/36 | Технические действия на лыжах: повороты переступанием в движении Передвижение на лыжах 1,5 км. | 1 | Лыжи, палки |
| 5/37 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». | 1 | Лыжи, палки |
| 6/38 | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции 1,5км. | 1 | Лыжи, палки |
| 7/39 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Лыжи, палки |
| 8/40 | Технические действия на лыжах. Торможение «плугом». Игра «Кто обгонит?». | 1 | Лыжи, палки |
| 9/41 | Технические действия на лыжах. Спуски в низкой стойке. | 1 | Лыжи, палки |
| 10/42 | Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы. | 1 | Лыжи, палки |
| 11/43 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | Лыжи, палки |
| 12/44 | Лыжная подготовка. Соревнования на дистанции 1км. | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки |
| 13/45 | Лыжная подготовка. Эстафеты. | 1 | Лыжи, палки |
| 14/46 | Передвижение на лыжах по пересечен-ной местности. | 1 | Лыжи, палки |
|  | **Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола** | 6 |  |
| 15/47 | Подвижные игры, включающие ловлю и передачу мяча: «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени». | 1 | Свисток, мячи |
| 16/48 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| 17/49 | Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| 18/50 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| 19/51 | Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. | 1 | Свисток, мячи, цель для бросков |
| 20/52 | Подвижные игры на основе баскетбола: «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры. |
| **4 четверть** | | | |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 1/53 | Оздоровительные формы занятий. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/> |
|  | **Плавание** | 1 |  |
| 2/54 | Правила гигиены и техники безопасности в воде. |  | Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/> |
|  | **Подвижные и спортивные игры на основе волейбола** | **2** |  |
| 3/55 | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча» | 1 | Волейбольные мячи |
| 4/56 | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно». | 1 | Волейбольные мячи |
|  | **Подвижные игры на основе футбола** | **2** |  |
| 5/57 | Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Игра «Перестрелка» | 1 | Футбольные мячи, разметочные флажки |
| 6/58 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, передачи мяча внутренней стороной стопы. Игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». | 1 | Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки |
|  | **Легкая атлетика** | 10 |  |
| 7/59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая подготовка. Ходьба и бег | 1 | Свисток |
| 8/60 | Беговая подготовка. Бег из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | 1 | Свисток |
| 9/61 | Беговая подготовка. Круговая эстафета.  Равномерный бег (8мин). | 1 | Свисток |
| 10/62 | Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 1 | Свисток |
| 11/63 | Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Многоскоки. | 1 |  |
| 12/64 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. | 1 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 13/65 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Свисток  Прыжковая яма Набивные мячи |
| 14/66 | Метание малого мячана дальность и заданное расстояние.*.* | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/> |
| 15/67 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка. |
| 16/68 | Подвижные игры и развлечения в летнее время года. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран |

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**3 класс**

**Тема «Знания о физической культуре»**

* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

**Тема «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Тема «Легкая атлетика»**

* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тема «Гимнастика с основами акробатики»**

* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тема «Лыжная подготовка»**

* организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

**Тема «Подвижные игры и спортивные игры»**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

**Тема «Плавание»**

* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.