

**Малогнеушевский филиал
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»
д.Малогнеушево Рыльского района Курской области**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №1-193 от 30.08.2023 г.
Директора МБОУ
«Куйбышевская СОШ»

_____ Брехов Д.А.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
уровень образования:
начальное общее образование
для обучающегося с ЗПР (вариант 7.2)
3класс (срок освоения 1 год)
форма обучения очная

Составитель: Миреева Л. Н.,
учитель физической культуры,
1 квалификационной категории

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета.
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета.
5. Материально-техническое обеспечение учебного предмета.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре (адаптивная физическая культура) для обучающихся с задержкой психического развития построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

В программе по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программа имеет коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на активные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, за четыре учебных года 2 часа в неделю в каждом классе, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

(3 класс – 68 часов)

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.1, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся 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, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

2. 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 поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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 (реализуется в рамках внеурочной деятельности.)

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения учебного предмета

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах 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 её 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;
- 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 укрепление 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 её 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 УУД:

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

регулируемая 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 ;

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 окончании **четвёртого 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:

- 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, развитию 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 учётом 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 третьем классе обучающийся научится: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,

игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, 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 в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета.

3 класс

№ п/п	Тема/Раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела.	Количество контрольных, практических, лабораторных работ, проектная и научно-исследовательская деятельность обучающихся	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви			Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ www.qto.ru (сайт ГТО)
2	Правила ТБ. На уроках легкая атлетика. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3	Стартовый разгон. Бег 30 м	1	0	
4	Бег 30 м. Высокий старт.	1	0	РЭШ www.qto.ru (сайт ГТО)
5	Бег 60 м . Эстафеты.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ www.qto.ru (сайт ГТО)
6	Челночный бег. Эстафеты.	1	0	РЭШ www.qto.ru (сайт ГТО)

7	Преодоление препятствий в беге.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
8	Равномерный, медленный бег до 7 мин.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
9	Кросс 1 км	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Прыжок в длину с места.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Прыжок в длину с короткого разбега	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
12	Прыжок в длину с полного разбега	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
14	Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
15	Броски набивного мяча	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

16	ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Волейбол. Передача мяча подброшенного партнером.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
18	Передача в парах.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
19	Передача у стены.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Прием снизу двумя руками	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
21	Передачи в парах через сетку.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Остановка катящегося мяча	2	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Тактические действия в защите	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

25	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастика. Группировка. Перекаты в группировке	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Кувырок назад в упор присев	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Кувырок вперед.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
29	2-3 кувырка вперед слитно	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Стойка на лопатках	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Мост из положения лежа на спине.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Вис стоя и лежа	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
33	Вис на согнутых руках	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

34	Подтягивание в висе	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
35	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
36	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
37	Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
38	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
39	Комбинация на бревне	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
40	Лазанье по канату	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
41	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
42	Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
43	Лазанье по наклонной скамейке в упор присев.Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
44	Символика и ритуал проведения Олимпийских	В процессе	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт

	игр	уроков.		ГТО)
45	Ловля и передача мяча на месте .	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
46	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
47	Ведение мяча в движении шагом и бегом.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
48	Бросок двумя руками от груди.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
49	ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
50	Попеременный двухшажный ход с палками	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
51	Подъем «лесенкой»	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
52	Спуск в высокой стойке	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

53	Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
54	Повороты переступанием в движении	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
55	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
56	Передвижение на лыжах змейкой	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
57	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	В процессе уроков.	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
58	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег на результат (30 м).	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
59	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
60	Челночный бег .Игра «Смена сторон»	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
61	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
62	Равномерный медленный бег (7 мин).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
63	Равномерный медленный бег (8 мин).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

64	Кросс 1 км	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
65	Прыжок в длину с разбега.	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
66	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
67	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
68	Метание малого мяча с места на дальность	2	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
69	Метание набивного мяча	1	0	Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Аптечка медицинская
Спортивный зал
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Льжи
Льжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>